



**DEBORAH MORAES
GONÇALVES DE
OLIVEIRA**

**A EXPRESSIVIDADE DO CORPO NA PERFORMANCE
VOCAL**

Tese apresentada à Universidade de Aveiro para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de Doutor em Música, realizada sob a orientação científica do Doutor Jorge Manuel Salgado de Castro Correia, Professor Associado do Departamento de Comunicação e Arte da Universidade de Aveiro

Apoio financeiro da CAPES/Brasil no âmbito do programa de Bolsas de Doutorado Pleno no Exterior.

Aos meus alunos e à Maria Elvira.

Aos meus pais, sempre.

o júri

Presidente

Doutor Eduardo Ferreira da Silva
Professor Catedrático, Universidade de Aveiro

Doutor Jorge Manuel Salgado de Castro Correia (orientador)
Professor Associado, Universidade de Aveiro

Doutora Elisabete Alexandra Pinheiro Monteiro
Professora Auxiliar, Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Nova de Lisboa

Doutora Maria Inês Areal Rothes Marques Vicente
Professora Adjunta, Escola Superior de Música e Artes do Espetáculo, Instituto Politécnico do Porto

Doutora Ana Sofia Almeida de Sá Serra Dawa
Professora Auxiliar convidada, Universidade Católica Portuguesa

Doutor Carlos Manuel Branco Nogueira Fragateiro
Professor Auxiliar, Universidade de Aveiro

Agradecimentos

Aos meus alunos: que foram tantos! Todos, e cada um em suas singularidades, tão importantes para o surgimento da inquietação que instigou este trabalho, assim como empolgados colaboradores na busca pelas possíveis respostas para as questões levantadas no processo de investigação. Em especial à Luana Campos, Lucas Coimbra, Liliane Amorim, Denise Alaggio, Elem Brito, Gislene Danielle, Késsia Lopes e Edivan Alves.

Aos meus Colegas de trabalho. Em primeiríssimo lugar, à minha grande amiga e também colega de doutoramento, Bruna Maria Vieira, cuja companhia eu tive a sorte grande de disfrutar durante todos esses anos! Bruna, não tenho como agradecer sua incansável predisposição em ouvir, refletir, argumentar e, sobretudo, em incentivar este trabalho, sempre com ponderadas e valiosíssimas sugestões e observações! Muito do que alcancei com este trabalho, seria impossível sem a nossa amizade e as longas e empolgantes conversas! Agradeço também o amparo emocional dessa família linda, Luma e Lennon, amigos queridos, que iluminaram esses meus anos de vida em Portugal! À querida colega, Daniela Torres Cabezas, sempre tão disponível e prestativa, sem a qual eu não teria hipótese de filmar as performances iniciais e finais para a pesquisa de campo, filmagens essas que foram indispensáveis na análise desses dois momentos. Ao colega Professor Doutor João Berchmans Carvalho Sobrinho, que com sua dedicação a edições de obras do repertório luso-brasileiro, e seu espírito coletivo, instigou-nos a montar, ao lado do Professor Mestre Cássio Martins, os espetáculos que fomentaram as bases para esta pesquisa de Doutorado. Aos dois colegas, meu sincero agradecimento pela confiança e pelos convites para a realização de tais espetáculos.

À Professora Doutora Martha Shiel, da Michigan University, USA, que muito atenciosamente comentou, sugeriu, e acrescentou ideias ao tema ora em vias de nascimento, quando ainda da formulação da proposta de tese. Sua atuação como cantora e professora foram e serão sempre uma grande inspiração, guardada como ouro em minha memória! À Professora Kathleen Kaun, hoje da Rice University, antes, do New England Conservatory, ambos em USA, mestra que me conduziu pela mão e me fez ver a luz no fim do túnel, meus mais sinceros agradecimentos e meu carinho!

Aos professores e colegas, Inácio de Nonno, da Universidade Federal do Rio de Janeiro; Cristina Passos, de Mato Grosso do Sul; Marília Alvares, da Universidade Federal de Goiânia; Edmar Ferretti, da Universidade Federal de Uberlândia; Elke Riedel, Nazaré Rocha, e Angela, da Universidade Federal do Rio Grande do Norte; Daniel Lemos e Angélica Marques, da Universidade Federal do Maranhão; Marcos Moreira e Fátima Estelita, da Universidade Federal de Alagoas; Raimundo Luiz Ribeiro, Diretor da Escola de Música do Estado do Maranhão; Moacyr Costa Filho, da Universidade Federal da Bahia; Luiz Kleber Lyra de Queirós, da Universidade Federal de Pernambuco; Maria Juliana, da Universidade Federal da Paraíba; às cantoras Karina Kampe e Jacinta Ramos; aos participantes dos workshops UFPI, UFBA, UFAL, UFPE, UFPB, UFRN, EMEM; e a todos aqueles que por ventura me tenham escapado o nome, mas que de alguma forma auxiliaram na abertura de caminhos para tornar possível a metodologia pretendida nesta investigação, com entrevistas, opiniões, incentivos, viabilização dos workshops, além de muita flexibilidade e disponibilidade. A vocês, a minha mais profunda gratidão!

À Deborah Black e ao Joe Williams, de NY, USA, grandes conhecedores da obra do Cantor e Professor François Delsarte, um dos pilares desta tese, e à The Dalcroze International Society, UK, que dissemina a obra de Dalcroze, outro pilar desta tese, minha gratidão por tudo que me foi ensinado, e minha grande admiração pelo trabalho que desenvolvem. À coreógrafa Constanza Macras, e às bailarinas Anouk Froideveaux e Miki Shoji, pelo enriquecimento de meu vocabulário corporal e pelo estreitamento de minha relação com o movimento corporal.

Agradecimentos

À Joan Pope, Karin Greenhead e Katie W. pelo profundo conhecimento em Dalcroze, e pelas inesquecíveis e riquíssimas oficinas, durante o Dalcroze Summer Course, em Canterbury, UK, na comemoração dos 100 anos do ensino de Dalcroze na Inglaterra. Momento histórico, a jamais ser esquecido! Este foi um importante *turn point* para esta investigação!

Às sensíveis e talentosas Camila Costa e Gaëlle Pillault, por tão grande amizade, pelas conversas, pelas visitas, pelos encontros filosóficos, regados a copos de vinho, e pela enorme paciência ler o que escrevi, e em ouvir-me falar e falar sobre este trabalho.

À Ana Flávia Miguel, a Tuga, pelo apoio emocional, pelos momentos de descontração, pela companhia, pelos copos, pelos SMSs, imessages, whatszaps, messenger, viber e demais tentativas de comunicação, com uma Zuca tão incomunicável! Pelas gentilezas, pela amizade!

Ao querido amigo e parceiro musical Eduardo Barretto, que fez muito mais por mim do que pode imaginar, ao convidar-me para aquilo que viria a ser uma grande aventura performática, nosso concerto Onda de Silêncio! Pelo grande incentivo artístico, que fez renascer em mim a confiança, a alegria e o desejo de cantar! Aos queridos Fernanda Zanon, Clarissa Foletto, Gilvanno Dalagna, pelas ricas opiniões e pelos momentos relaxantes de divertidas conversas e música!

Ao grande amigo Ismar Andrade, antes de tudo, por todas e tantas saudáveis loucuras, sem as quais eu não seria capaz de imaginar-me num doutoramento! Imenso agradecimento também pela presença constante, pelas correções de texto, sempre tão sensatas e de uma poesia que só cabe numa amizade de tantas décadas! E que continuemos os loucos que só nós dois sabemos que somos!

Ao Professor Doutor Jorge Salgado de Castro Correia, meu orientador na UA, pelas sugestões e correções, pelo respeito a mim e às minhas ideias, dando-me a chance de andar com minhas próprias pernas, e de seguir minhas intuições com bastante flexibilidade.

À Professora Doutora Susana Sardo, por me ter aberto as portas da Universidade de Aveiro ao responder à minha solicitação de estágio “pré-doutoramento” com tanta prontidão! Agradeço pelas aulas inspiradoras, pelas conversas instigantes! Sobretudo, agradeço por me ter também aberto as portas de sua casa, e oferecido a sua amizade e a companhia de sua família! À Susana, à Mariana e à Francisca, todo meu carinho!

Ao INET-md Aveiro, à FCT e à UA pelos apoios em *The Delsarte System of Expression* (Holanda, 2013), *2nd Conference on Dalcroze Studies* (Áustria, 2015), *International Symposium on Performance Science* (Japão 2015), e *International Society of Music Education* (Escócia, 2016).

À Coordenação do Curso de Música e à Chefia do Departamento de Música e Artes Visuais da Universidade Federal do Piauí, pelo apoio institucional e à CAPES pelo apoio financeiro no âmbito de Bolsas de Estudo para Doutorado Pleno no Exterior.

Aos meus pais, irmãos e cunhada, pelo carinho, incentivo, conversas, reflexões e apoio constante! Ao meu pai, em especial, pela paciência e pelo empenho na revisão de todo o texto, com um cuidado mesmo de pai! Qualquer erro que ainda permaneça, certamente não escapou a ele, mas sim a mim. À minha mãe pelo exemplo primoroso como educadora infanto-juvenil, pelo incentivo, e vibrações!

À Maria Elvira, por todo amor, pelo apoio incondicional, antes, durante e até o fim.

Palavras-chave:

Canto Lírico; Formação do Cantor; Expressão Corporal e Vocal; Fusão de Métodos; Performance Musical.

RESUMO

Apesar da relevância de estudos realizados sobre o papel do corpo no fazer musical, há ainda uma escassez quanto aos que são dedicados ao treinamento e à formação do corpo do cantor como um instrumento de expressão. Geralmente, nos primeiros anos de estudos no Conservatório, os cantores se preocupam mais em treinar o corpo para servir à técnica vocal - o que frequentemente acaba por promover indesejáveis tensões musculares e vícios de postura corporal - e menos preocupados em treiná-lo para servir à performance. Assim, considerei necessário um trabalho investigativo visando a desenvolver atividades que aprimorem a expressão corporal para recitais. Esta investigação teve como base metodológica a pesquisa-ação e consistiu de uma pesquisa de campo em três etapas. Inicialmente, composta de *estágios* fundamentados nas técnicas de François Delsarte, Jaques-Dalcroze e Constanza Macras, cujos conceitos foram aplicados em *workshops* de movimento corporal para cantores. Esses workshops auxiliaram na construção da *oficina* que veio a seguir. O objetivo dessa trajetória foi selecionar exercícios físicos que, do ponto de vista do cantor, complementassem seu desenvolvimento expressivo. Nas três etapas da pesquisa de campo, os cantores integrantes trabalharam como participantes ativos, submetendo-se aos exercícios físicos, e também os avaliando por meio de tabelas, entrevistas, questionários e conversas informais. Os exercícios tiveram por objetivos gerais a consciência corporal e a relação entre o corpo e o som. Ainda para a avaliação da eficácia dos exercícios, todas as aulas foram filmadas e seguidas de diário de bordo. Participaram dos experimentos, em 2014, alunos de canto de universidades brasileiras. O processo e as conclusões deste trabalho se justificam com base nas descobertas mais recentes da neurociência. O processo, por depender da relação entre ações e memória, e as conclusões por confirmarem que novas ações podem ser aprendidas e levar à ampliação das capacidades artístico-expressivas.

Keywords:

Singing; Formation of the Singer; Body and Vocal Language; Fusion of Methods; Musical Performance.

ABSTRACT

Despite the relevance of studies on the role of the body, usually, the training dedicated to the formation of the body of the singer as an instrument of expression is not clear. Singers, in their early years of studies at the Conservatory, are usually anxious to train the body to serve the vocal technique and less anxious to train it to serve performance. So, a detailed work for body expression for recitals proved to be necessary. This study, therefore, reflects the search for exercises that could be related to the development of bodily expressions to the vocal performance. This investigation was based on action research methodology and consisted of a field research in three stages. Initially composed of stages based on techniques of François Delsarte, Jaques-Dalcroze and Constanza Macras, whose concepts were applied in workshops of body movement for singers. The results from the workshops, in turn, helped in the construction of the master class for the third field research stage. The goal of these steps was to select exercises that, from the point of view of singers, would complement their expressive development for recital purposes. On the three stages of the field research, participants worked as actively, going through practical exercise and evaluating them through tables, interviews, questionnaires and informal conversations. The exercises had as general objectives the body awareness and the relationship between the body and the sound. For the evaluation of the effectiveness of the exercises, all classes were filmed. The second and third stages voice pupils from Brazilian universities. The process and the conclusions in this work are also justified by the latest discoveries of neuroscience: the process, by relying on full-time relationship between actions and memory; the findings, by confirming that new actions can be learned and that these actions can lead to the expansion of artistic-expressive capacities.

ÍNDICE

APRESENTAÇÃO

A Beleza Plástica do Movimento Harmonioso.....	17
--	----

INTRODUÇÃO

O (Des)Conforto da Experimentação.....	25
--	----

PRIMEIRA PARTE

1. O Corpo Humano Sob Lentes Diversas.....	35
1.1 O Corpo sob as lentes da Neurociência.....	36
1.2 O Corpo sob as lentes da Experiência Estética.....	41
1.3 O Corpo Performativo sob as lentes do Movimento.....	44
1.4 O Corpo sob as lentes Somáticas.....	52
1.4.1 Stanley Keleman.....	52
1.4.2 Peter Levine.....	54
1.4.3 Moshe Feldenkrais.....	55
1.4.4 Mathias Alexander.....	59
1.5 O Corpo sob as lentes de Músicos.....	63
1.5.1 Émile Jaques-Dalcroze (1865-1950).....	67
1.5.1.1 Princípios de Dalcroze.....	76
1.5.2 François Delsarte (1811-1871).....	79
1.5.2.1 Princípios de Delsarte.....	83
1.6 O Corpo sob as lentes de Professores de Canto.....	86
1.7 Problema.....	92
2. O Corpo na Performance Vocal.....	103
3. A Dança Do Cantor.....	117
3.1 O Corpo nas Artes Performativas.....	122
3.2 Lorna Marshall e Yoshi Oida.....	122
3.3 Jerzy Grotowski.....	125
3.4 Externo-Interno: a dança do cantor.....	128

SEGUNDA PARTE

4. Metodologia.....	139
5. Estudo Heurístico.....	149
5.1 A Rítmica de Dalcroze.....	149
5.2 O Sistema de Expressão de Delsarte.....	153
5.3 Dança, Texto e Movimento.....	162
5.3.1 Anouk Froideveaux.....	163
5.3.2 Miki Shoji e Constanza Macras.....	165
5.4 Chi Kung Tai Chi.....	170
5.6 Resultados do Estudo Heurístico.....	173
5.6.1 Cinco Conceitos.....	175
5.7 Sobre os Exercícios Seleccionados.....	178
6. Workshops.....	183
6.1 UFPI.....	183
6.2 UFBA.....	186
6.3 UFAL.....	189
6.4 UFRN.....	191
6.5 Resultados dos Workshops.....	194
6.5.1 Oito Ferramentas.....	195
7. Oficina.....	201
7.1 Análises Individuais.....	209
7.1.1 Participante LC.....	209
7.1.2 Participante DA.....	212
7.3 Resultados da Pesquisa de Campo.....	221
CONCLUSÃO.....	229
REFERÊNCIAS.....	239

ÍNDICE DE FIGURAS:

Figura 1. Relação entre a Cabeça e a Coluna, como proposta por F. M. Alexander.....	60
Figura 2. Uma possível relação entre o aprendizado musical, a formação de imagens, e a construção de memórias, sugerida pela autora desta tese.....	70
Figura 3. Premissas de Dalcroze. Editadas pela autora.....	73
Figura 4. Resultados Do Questionário Para Professores De Canto.....	89
Figura 5. O Corpo enquanto Instrumento Sonoro.....	105
Figura 6. O Corpo enquanto Instrumento Plástico.....	106
Figura 7. Instituições onde ocorreram os workshops e respectivo número de participantes.....	145
Figura 8. Características dos Participantes da Oficina.....	146
Figura 9. Texto e Movimento. Aquecimento com Miki Shoji, Berlin, 2014.....	148
Figura 10. Aula de Rítmica, durante o Dalcroze Summer Course 2013, UK.....	150
Figura 11. Aula de <i>Plastique Animée</i> . Professora Doutora Joan Pope. Dalcroze Summer Course 2013, UK.....	150
Figura 12. <i>Chart of Angels</i> . Modelo proposto por François Delsarte.....	154
Figura 13. Ruth St. Denis – <i>delsarteana</i> , ícone da dança moderna americana.....	158
Figura 14. Vitória de Samotrácia.....	159
Figura 15. A Criação, de Michelangelo (<i>Capella Sistina</i>).....	161
Figura 16. <i>A Hand Portrait of Jerzy Grotowski (2016)</i> , de Gaëlle Pillault.....	182
Figura 17. Participantes do Workshop UFPI, Teresina, Piauí, em 2014.....	184
Figura 18. Participantes do Workshop UFAL, Maceió, Alagoas, em 2014.....	190
Figura 19. Participantes do Workshop UFRN, em Natal, Rio Grande do Norte, em 2014.....	192
Figura 20. Participantes do Workshop EMEM, em São Luís, Maranhão, em 2014.....	200
Figura 21. Participantes do Workshop UFPB, em João Pessoa, Paraíba, em 2014.....	200
Figura 22. “ <i>El Príncipe Don Carlos de Viana</i> ” de José Moreno Carbonero. Museo Nacional del Prado, em Madrid.....	219
Figura 23. <i>Stage avec Yoshi Oida</i> (Paris, maio 2015).....	226
ANEXOS.....	257
Anexo 1 Questionário para Professores de Canto	
Anexo 2 Questionário para Cantores dos Workshops	
Anexo 3 Tabela para Avaliação dos Exercícios dos Workshops	
Anexo 4 Guião da Entrevista para a Oficina	
Anexo 5 Questionário Final da Oficina	
Anexo 6 Vídeo-documentário: O Corpo na Performance Vocal (web link)	
Anexo 7 Dalcroze (exercícios selecionados)	
Anexo 8 Delsarte (exercícios selecionados)	
Anexo 9 Texto e Movimento (exercícios selecionados)	

De Anouk Froideveaux
De Miki Shoji
De Constanza Macras

Anexo 10 Os 25 Exercícios para os Workshops

O movimento para a pausa.

Aquecimento

Equilíbrio

Decomposição

Oposição

Texto

A experiência, a possibilidade de que algo nos aconteça ou nos toque, requer um gesto de interrupção, um gesto que é quase impossível nos tempos que correm: requer parar para pensar, parar para olhar, parar para escutar, pensar mais devagar, olhar mais devagar, e escutar mais devagar; parar para sentir, sentir mais devagar, demorar-se nos detalhes, suspender a opinião, suspender o juízo, suspender a vontade, suspender o automatismo da ação, cultivar a atenção e a delicadeza, abrir os olhos e os ouvidos, falar sobre o que nos acontece, aprender a lentidão, escutar aos outros, cultivar a arte do encontro, calar muito, ter paciência e dar-se tempo e espaço (Jorge Larrosa Bondía 2002, 24) (Tradução de João Wanderley Geraldi).

APRESENTAÇÃO

Durante anos se trabalha e quer saber mais, adquirir mais habilidades, mas no final não tem que aprender, mas desaprender, não saber como fazer, mas como não fazer, e sempre de frente para o fazer; arriscar uma total derrota; não uma derrota aos olhos de outros, o que é menos importante, mas a derrota de um talento ausente, que significa um encontro mal sucedido consigo mesmo (Jerzy Grotowski in Schechner & Wolford 2001, 220)^{1 2}

A Beleza Plástica do Movimento Harmonioso

Quando penso num movimento corporal harmonioso, a dança é a primeira imagem a que sou remetida. É provável que seja essa a relação que vem à minha consciência pelo fato de ter estado envolvida, desde os quatro anos de idade, com aulas de dança. Inicialmente, ballet clássico, que pratiquei por dezesseis anos ininterruptos, depois jazz, também regularmente praticado por quatro anos, e, por fim, dança de salão e sapateado, cada atividade praticada durante um ano. Essa experiência tornou-me consciente da relação entre o movimento do corpo e o movimento do som. Durante esse processo, pude perceber que o fenômeno “som - reação corporal” é o que fundamenta a dança tradicional. A relação entre o estímulo sonoro e a reação corporal intencional a esse estímulo é a base da dança. Muito embora existam exceções (como o trabalho do coreógrafo Merce Cunningham, por exemplo, cujos experimentos passavam pela intenção de desvincular a dança da música), o que normalmente se percebe é a intenção de relacionar

1 Todas as traduções nesta tese são da autora, exceto quando indicado de outra forma. O texto original, quando em inglês ou francês, estará nas notas de rodapé; quando em espanhol, no corpo do texto.

2 For years one works and wants to know more, to acquire more skills, but in the end has not to learn but to unlearn, not to know how to do, but how not to do, and always face doing; to risk total defeat; not a defeat in the eyes of others, which is less important, but the defeat of a missed gift, that is to say an unsuccessful meeting with oneself (Grotowski in Schechner&Wolford 2001, 220).

esses dois tópicos de forma que o movimento do corpo corresponda/represente/ilustre o movimento do som. Na dança tradicional, quando se observa o movimento corporal do bailarino por si só, sem ouvir o som que o conduz, ainda assim, tem-se uma impressão aproximada da ambiência musical adequada àquele movimento. Certa vez, ouvi, em um videodocumentário, uma declaração sobre dança, em que Rodrigo Pederneiras (1990), coreógrafo do Grupo Corpo, afirmava que “a intenção não é nunca no ballet ser descritivo; é pegar mais um sentimento, uma forma, quase que (...) criar volumes que deem a intenção do texto e da música” (Pederneiras 1990, s/n)³. Eu comungo dessa mesma opinião, no que se refere à expressão corporal do cantor. No treinamento expressivo de cantores, tema central desta tese, normalmente são aplicadas técnicas teatrais, terapias somáticas e, eventualmente, atividades de dança. A experiência com a dança levou-me a pensar sobre o quão útil seria relacioná-la com maior ênfase ao desenvolvimento de cantores.

Em uma trajetória de aproximadamente trinta anos como estudante dos aspectos relacionados ao canto, dos quais os últimos dezessete anos têm sido preenchidos também pela atividade didática, como professora de canto, percebi que diversos cantores demonstravam dificuldades em apresentar-se de forma expressiva, parecendo desconfortáveis na utilização dos gestos e na mobilidade em cena. Observei que, frequentemente, até mesmo excelentes alunos do ponto de vista vocal não pareciam à vontade com o “estar no palco”, e pediam ajuda nesse sentido, alegando não saberem como agir em conformidade com o que cantavam. Esta constatação instigou-me a desenvolver uma série de exercícios físicos, baseados em experiência própria em dança e teatro, para o curso de título Corpo, Voz e Movimento, que ministrei num Programa de Extensão⁴, no Brasil. Mas não só. Utilizei também alguns desses exercícios nas montagens dos espetáculos que dirigi,

3 Coreógrafo brasileiro, Rodrigo Pederneira, em vídeo comemorativo dos 30 anos da companhia de dança Grupo Corpo.

4 O termo Curso de Extensão refere-se a cursos, ministrados em universidades públicas, que são abertos à toda a comunidade, não apenas aos alunos da instituição.

com alunos da disciplina curricular de Canto, da Licenciatura em Música da Universidade onde trabalho.

Esses experimentos, iniciados um ano antes de meu ingresso no curso de doutoramento, consistiram em exercícios de ritmo e som relacionados à movimentação corporal. Os exercícios tinham por objetivo tentar estimular a conexão entre o ouvido musical e o resto do corpo do cantor, para que este reagisse aos sons com movimentos corporais, de forma imediata e coerente. Nesses exercícios, os cantores nem sempre cantavam, mas, sobretudo, concentravam-se em ouvir a música - geralmente reproduzida por um aparelho de som - e em reagir com movimentos corporais⁵.

Depois de alguns meses de trabalho, os resultados apareceram de forma positiva. Numa comparação entre o que se percebia antes e o que se percebia depois dos exercícios, notei que muitos dos cantores passaram a demonstrar mais iniciativas cênicas, não ficando parados à espera de uma direção minha, e notei também maior harmonia entre o movimento do corpo e o movimento do som. Em conversas informais, durante as aulas, muitos participantes comentaram sobre os resultados daqueles exercícios como “alargadores” de suas opções espaciais e corporais. Diziam: “eu percebi que posso caminhar e ‘usar’ mais o palco...”, “eu percebi que tinha o hábito de levantar ligeiramente um dos ombros...”, “eu não notava que balançava o corpo o tempo todo...”. A impressão de que aqueles exercícios poderiam ser úteis aos cantores ocorreu-me, penso, devido à prévia experiência com a dança, que me fez desenvolver a sensibilidade para compreender em que momento da performance vocal o corpo e a música se desconectavam.

Eu percebia sobretudo dois aspectos: o primeiro, que a relação entre o movimento corporal e os padrões rítmicos e melódicos oferecidos pela

⁵ Aproximadamente dois anos mais tarde, já no curso de doutoramento, li e experimentei exercícios desenvolvidos pelo educador musical Émile Jaques-Dalcroze, cujos objetivos aproximavam-se daqueles presentes no curso para cantores acima mencionado. Esta experiência será relatada mais adiante, em outro capítulo.

música nem sempre era clara para o cantor, faltava-lhe consciência dessa relação, que depende do nível de aguçamento da percepção corporal e da escuta musical; e o segundo aspecto, que lhe faltava um vocabulário gestual mais amplo para que os gestos fossem menos óbvios e repetitivos, o que depende do nível de aguçamento da percepção corporal e da percepção espacial, ou seja, da relação entre o corpo e o espaço.

Os detalhes que me levaram a essas conclusões foram variados. Por exemplo, dentre os cantores que pude observar, além da já mencionada desconexão entre o movimento corporal e a música, notei que era muito recorrente o hábito de juntarem as mãos, com os dedos entrelaçados, pousando-as em frente à barriga; era também comum, sobretudo dentre os rapazes, mas não só, cantarem com as mãos nos bolsos; também se notava o impulso de marcar o andamento com uma das mãos ou com um dos pés, ou ainda de balançar o corpo, sobretudo para andamentos *allegros*, *vivaces*, ou similares, sem que esse balanço fizesse sentido dentro do contexto da obra; além de tudo, não era raro perceber quantos gestos iniciados espontaneamente ficavam “pela metade”, sem que chegassem a um ponto expressivo, como por exemplo um gesto de apontar, esticando o braço para frente, ação que iniciava pelo braço e não chegava ao dedo indicador, deixando aquele gesto indeterminado e inexpressivo para o contexto. E, ainda, poucos ousavam sair “do lugar”, geralmente se posicionando do começo ao fim da performance em frente à curva da cauda do piano, sem tirar proveito do espaço cênico.

Após o já mencionado período de trabalho corporal no curso de extensão, o primeiro aspecto, aquele referente à “escuta musical” e à sua relação entre o som e o corpo, pelo que pude observar, e pelos depoimentos dos cantores, pareceu ter progredido. Uma vez conscientes da possibilidade de intencionalmente relacionar o movimento do corpo ao movimento do som, resultados visualmente mais harmoniosos começaram a acontecer de forma mais frequente. Já o segundo aspecto, aquele referente à “memória do

corpo” e à percepção do espaço, ou seja, a repetição de conjuntos limitados de movimentos continuou bastante presente. Ocorreu-me, então, que a tomada de consciência de hábitos corporais, através de um treino detalhado da expressão corporal, a partir de uma série de práticas físicas específicas, talvez auxiliasse nesse sentido. Chamei, então, de “externo-interno: a dança do cantor” a esse processo que, numa perspectiva de fora para dentro, visaria auxiliar o performer a tornar-se espacial e corporalmente consciente, a fim de construir um *vocabulário corporal* variado e intencionalmente relacionar as expressões corporais aos estímulos sonoros. Aqui, a prática física visa à ampliação da consciência e do *vocabulário corporal* para a performance.

Ora, na dança, o corpo responde à música em termos de ritmo, espaço e forma, e foi isso que fizemos nos primeiros experimentos já citados. Além disso, na dança, uma vez treinados inúmeras vezes passos diversos e memorizada uma coreografia, inicialmente partindo da observação de algo externo a si, o bailarino adquire um “vocabulário de passos”, e torna-se aos poucos “senhor” daqueles movimentos, e logo integralmente envolvido por eles, internalizando-os e externalizando-os ao mesmo tempo.

Ao observar cantores profissionais com boa reputação enquanto intérpretes-atores, notei que usavam o corpo em cena de forma a moldá-lo e remoldá-lo diversas vezes, numa sequência de poses que eram interligadas de forma a manter o conjunto visual fluente (num fluxo contínuo). Portanto, ali, a forma física é que dava o sentido do texto e da música, como também o prazer de observá-los. Esta imagem parece dialogar com o que Pederneiras (1990, s/n), mencionado anteriormente, diz sobre o papel da forma no ballet. Assim, surgiu, inicialmente, a seguinte questão: será que um treino semelhante ao que recebem os bailarinos seria viável e útil no treino expressivo corporal de cantores?

Foi deste ponto que parti para o desenvolvimento do que seria o meu projeto de Doutorado em Música, na área de Estudos em Performance. Porém, ao longo da investigação, percebi que o que eu buscava não era propriamente integrar a dança ao canto, mas sim identificar os aspectos comuns, entre aquela arte, o teatro e a terapia somática, aspectos esses que estivessem diretamente relacionados ao desenvolvimento de habilidades úteis à performance vocal, e reuni-los, explorando-os através de exercícios específicos.

No projeto, em busca de opções para o desenvolvimento expressivo de cantores, propus, num primeiro momento, expor-me a novas técnicas corporais, passando por formações práticas - algumas confortáveis, outras nem tanto - selecionando, dali, então, exercícios que seriam testados mais adiante, com cantores, num segundo momento da investigação. Ao esforçar-me para eliminar as minhas próprias barreiras e manter-me livre de julgamentos, descobri que o (des)conforto da experiência poderia ser valioso no desenvolvimento da sensibilidade e da percepção das estruturas do homem e da arte. Vislumbrei, ali, uma série de possibilidades para o meu próprio desenvolvimento expressivo, o que, talvez, pudesse também auxiliar outros cantores.

Essa travessia por novas abordagens mostrou-me que o esforço para passar por aquilo que aparentemente não servia, ou seja, a abertura e o empenho em experimentar aquilo que incomodava, que frustrava, ou que não se harmonizava com os meus hábitos e propósitos, era exatamente o ponto de partida para a compreensão do meu objeto de pesquisa, revelando-se um ato de valor inestimável para a jornada a seguir. Dentro de minha compreensão do que se passou, percebi que, ao estar receptiva a novos fatores, dei margem a inesperadas revelações artísticas e pessoais. Essa experiência remete-me às percepções de Jerzy Grotowski (in Schechner & Wolford 2001, 220), presentes na citação que abre esta apresentação, sobretudo

quando o diretor ressalta que “no final não tem que aprender, mas desaprender”. O “desaprender” foi o meu maior desafio nesta jornada.

Essa forma de trabalho representou um exercício constante de eliminação de preconceitos, hábitos e medos. O estranho, o esquisito, o ridículo, ou seja, a exposição a uma situação contrária ao conceito pessoal de “aceitável” ou “confortável”, possibilitou-me entender melhor o porquê de eu preferir uma coisa em detrimento de outra, e ainda favoreceu um melhor entendimento daquilo que não me agradava. Esse entendimento transformou alguns preconceitos em conceitos-base para o trabalho que seria desenvolvido na segunda etapa da Pesquisa de Campo, e derrubou antigos hábitos de conduta e medos que se mostraram mais inibidores do que impulsionadores do desenvolvimento expressivo.

A beleza plástica do movimento harmonioso, então, será aqui pensada como o resultado visual coerente entre a expressão corporal e a música. Esse resultado dependerá do conjunto de sensações, emoções e reações, experimentadas pelo *performer*, em seu trajeto de autoconstrução, conjunto esse que será então tornado visível através do corpo plástico. O corpo plástico aqui significará toda a parte externa do corpo físico cujos movimentos sejam perceptíveis ao expectador da performance. Portanto, o corpo do performer, em comunhão com a música, deverá propiciar, não apenas uma interpretação sonora, mas também visual, ou plástica, na performance vocal. Assim, entendo que o processo de compreensão desta abordagem teórica dificilmente poderá ser desvinculado da experiência prática.

INTRODUÇÃO

A capacidade de ser expressivo será então diretamente proporcional a esta capacidade de construir narrativas emocionais enraizadas na experiência física/corporal, que é evidentemente marcada por um cunho pessoal irreduzível e que mobiliza inevitavelmente um conhecimento tácito (Jorge Correia 2009a, 4).

O (Des)Conforto da Experimentação

A busca por um equilíbrio é, normalmente, uma constante na vida do homem e do universo do qual ele é parte. Vivendo num sistema em eterna transformação, em que ação e reação são constantes, o “equilibrista homem”, no fio da vida, segue, muitas vezes, na busca de algo externo a si, como por exemplo a vara utilizada pelo equilibrista para manter-se balanceado e a salvo do abismo. No entanto, o que o impedirá de cair, provavelmente não será nenhum daqueles elementos externos, (nem a vara, e nem o fio sob o qual caminha), mas, antes, a sua própria consciência do fenômeno “equilíbrio” e a experiência físico-corporal que tacitamente o capacitará para o equilíbrio. Da mesma forma, a expressividade do corpo na performance vocal depende do equilíbrio entre aspectos corporais sonoros e não sonoros, e este é o ponto de partida desta tese.

O processo de investigação aqui apresentado encontra-se dividido em duas grandes partes. A primeira parte concentra-se na revisão da literatura, no embasamento teórico e na exposição do problema. A segunda parte abrange a descrição da metodologia utilizada, e o relato da Pesquisa de Campo com seus resultados. Este documento está, então, composto por sete capítulos, dos quais *O Corpo Humano Sob Lentes Diversas*, *O Corpo na Performance Vocal*, e *A Dança do Cantor*, compõem a primeira parte; e *Metodologia*,

Estágios, Workshops, e Oficina, compõem a segunda parte. Ao final do documento, encontram-se as Conclusões.

No primeiro capítulo, *O CORPO HUMANO SOB LENTES DIVERSAS*, apresentam-se visões do corpo sob diferentes ângulos, passando pela Neurociência, Experiência Estética e Terapias Somáticas. Em seguida, desenvolve-se uma breve revisão da literatura sobre a relação entre o corpo e o fazer musical. Nessa revisão, revelam-se nomes como Jane Davidson (1993, 2002, 2006), Alexandra Pierce (2002, 2005, 2007), Mark Johnson (1987), Jorge Correia (2009a, 2009b, 2008, 2007, 2006, 2005^a, 2005^b), Patrik Juslin & Roland Person (2002), Henry Tramier & Jean-Pierre Roll (2011), e David Lidov (2008). Na bibliografia específica sobre o fazer musical do cantor, encontram-se os autores Jean Babtiste Lampertti editado por William Brown (1957), Richard Miller (1986), e Sergius Kagen (1960). Ao final dessa revisão, evidenciam-se os dois principais autores do campo da música que compõem a fundamentação teórica para a abordagem prática desta tese: o educador musical Émile Jaques-Dalcroze (1917, 2000), e o cantor François Delsarte editado por Geneviève Stebbins (1887, 1902, 1977). Dessa forma, realiza-se um afunilamento da literatura, partindo de uma visão geral até que se chegue à área específica.

Para delinear o perfil dos métodos atualmente utilizados para o desenvolvimento expressivo do cantor-performer, assim como para identificar possíveis pontos de desequilíbrio na trajetória do treinamento corporal para a performance vocal, foi enviado um questionário a professores de canto de diferentes países e continentes, cujas respostas podem ser visualizadas em um quadro. O questionário foi formulado de forma a conter, sobretudo, questões abertas qualitativas, e apenas uma questão dicotômica quantitativa. Os objetivos desse questionário eram dois: verificar se, e como, a expressão corporal é atualmente trabalhada, durante as aulas de canto e/ou fora delas; e verificar se há um consenso entre professores de canto à respeito da proporção de estudantes com dificuldades

expressivo-corporais. A análise desse questionário foi realizada de forma quali-quantitativa. Esse foi o único momento nesta tese em que se incluiu uma avaliação quantitativa. A questão de paradigma quantitativo serviu apenas para tentar evidenciar a proporção de estudantes de canto que talvez pudessem ser beneficiados por esta investigação. O quadro resultante da análise desse questionário ilustra as formas de trabalho da expressão corporal do cantor, hoje, e as opiniões dos professores de canto, no que se refere à expressividade do estudante de canto em geral, a partir de suas experiências nas instituições de ensino em que trabalham.

Portanto, no primeiro capítulo, ao apresentar uma revisão da literatura especializada em corpo, música e voz, tenta-se demonstrar de que forma o papel do corpo vem sendo compreendido e explorado, não apenas pelas investigações teóricas nas áreas da Neurociência e da Música, mas também, por efetivos praticantes da arte do canto.

Ao expor e analisar a fundamentação, evidencia-se um problema: ainda que todos esses autores reconheçam a relevância do papel do corpo na performance vocal, seus trabalhos não propõem, e nem têm por objetivo propor, alternativas de desenvolvimento da expressão física do cantor. Muitos investigam a influência da postura corporal, mas em relação aos resultados sonoros, e falam, sobretudo, sobre tensões e relaxamentos musculares. Alguns autores estudam a relação entre a expressão corporal e a compreensão da obra por parte do público, ou seja, verificam de que forma a audiência interpreta aquilo que é mostrado pelo cantor, em termos de ações físicas. No entanto, esses trabalhos não exploram formas de aperfeiçoamento dessas ações. Assim, a questão de partida desta investigação é: de que forma seria possível mais bem auxiliar cantores líricos em seu desenvolvimento físico-expressivo para a performance?

No segundo capítulo, O CORPO NA PERFORMANCE VOCAL, procura-se descrever o papel do corpo enquanto instrumento sonoro e enquanto

instrumento expressivo. Evidenciam-se os músculos e as partes do corpo envolvidos em cada uma dessas duas funções assumidas pelo corpo na performance de canto, e procura-se mostrar o quanto estão envolvidos, nesse ato performático, diferentes aspectos cognitivos. Assim, realiza-se uma descrição detalhada do papel do corpo na performance vocal, e discutem-se os aspectos envolvidos na construção desse corpo performático.

No terceiro capítulo, A DANÇA DO CANTOR, encontra-se descrita a forma como foi pensado e organizado o trajeto de seleção dos exercícios de expressão corporal para cantores. Na tentativa de sistematizar o processo de desenvolvimento expressivo de cantores, inicialmente parecia interessante a ideia de desenvolver um método e formalizá-lo por escrito e por imagens. Não demorou muito para que ficasse claro que a criação de um método levaria ao oposto do principal objetivo aqui almejado: a autonomia artística. Um método poderia ser novamente limitador e não estimular a independência do performer. Ao final, chegou-se a um conjunto de oito ferramentas que pretendem servir mais como um estímulo à pesquisa corporal individual do que como um método. No entanto, a busca pela criação de um método não foi em vão, já que, através dessa motivação inicial, foram realizadas leituras e experimentações de métodos corporais reconhecidos, em áreas variadas da performance, que serviram como referência durante a pesquisa de campo.

A bibliografia sobre trabalhos práticos, na área de performance, revela nomes como Zygmunt Molik (2012), Peter Brook (2009), Yoshi Oida (2012, 2013), Lorna Marshall (2012, 2013), Jerzy Grotowski (1967), e Rudolf von Laban (1950). Todos esses pesquisadores - com exceção de Jaques-Dalcroze (1917, 2000), que utilizava a expressão corporal como meio de desenvolvimento da expressão musical - direcionaram seus trabalhos especificamente para a busca por formas de desenvolvimento da expressão físico-corporal do performer. No entanto, dentre eles, somente François

Delsarte, citado no primeiro capítulo, o fez tendo como foco específico, mas não somente, o cantor.

No entanto, todos esses investigadores do corpo performático apresentam metodologias de desenvolvimento rítmico e corporal, e/ou pensamentos estéticos que correspondem aos propósitos desta tese. Representando épocas diferentes, num espaço de quase dois séculos, esses nomes reforçam a ideia de que o desenvolvimento da propriocepção, na relação entre o corpo e o ritmo, representa um importante ponto de partida para uma performance expressiva.

No quarto capítulo, METODOLOGIA, apresenta-se a metodologia de trabalho de campo, pautada no paradigma qualitativo. Num primeiro momento, tomaram-se por base os princípios da pesquisa heurística. Num segundo momento, princípios da pesquisa-ação. A investigadora teve dois papéis durante a Pesquisa de Campo, em momentos distintos. No primeiro momento, enquanto aluna, e no segundo, enquanto professora. A pesquisa de campo ocorreu em três fases: estágios, workshops, e oficina. Nos estágios, a investigadora participou como aluna, passando por formação em cursos voltados para a expressão corporal. Nos workshops e na oficina, a investigadora passou para o papel de professora, aplicando os exercícios selecionados durante os estágios, a estudantes de canto. A coleta de dados de cada uma das três fases foi realizada a partir de filmagens, questionários, entrevistas, notas de campo, e observações *in loco*. As análises desses dados foram realizadas de forma qualitativa, e tomaram por princípio priorizar as opiniões, sugestões e reflexões dos cantores participantes. Os porquês das escolhas metodológicas, assim como os detalhes de cada etapa, também encontram-se descritos no quarto capítulo.

No quinto capítulo, está descrita a primeira fase da pesquisa de campo, aquela em que a investigadora passa por momentos de formação, os ESTÁGIOS. De forma a tentar conduzir o leitor pela trajetória de busca aqui

adotada, a mesma encontra-se neste capítulo descrita em detalhes, assim como as reflexões que então surgiram. Essa fase consistiu na participação desta investigadora em cursos relacionados à performance corporal e vocal, a partir dos quais foi construída a estrutura para as duas fases a seguir.

Os WORKSHOPS são o tema do sexto capítulo. Desta fase em diante, a investigadora assume o papel de professora. Essa fase está descrita, sobretudo, a partir das notas dos *diários de bordo*, ou seja, das anotações tomadas durante os workshops. Os workshops de expressão corporal foram sete, com a duração de quatro horas cada, ministrados a cantores da Universidade Federal da Bahia, Universidade Federal de Alagoas, Universidade Federal de Pernambuco, Universidade Federal da Paraíba, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Universidade Federal do Piauí, e Escola de Música do Estado do Maranhão, todas situadas na região Nordeste do Brasil. Essa região foi pre-estabelecida como foco de trabalho de campo, por ser aquela em que está inserida a instituição em que trabalha a autora desta tese. Esta fase funcionou como uma espécie de estudo piloto para a fase seguinte.

A OFICINA, terceira fase da pesquisa de campo, encontra-se descrita no sétimo capítulo. Nessa fase, foi realizado um curso de cinco meses de duração, para um grupo de oito cantores, na Universidade Federal do Piauí. A fim de otimizar a performance dos cantores, essa fase teve por objetivo geral estimular uma exploração reflexiva e detalhada do gesto, do movimento, e da postura de corpo (uma espécie de mapeamento corporal). No que diz respeito aos objetivos específicos, suas metas foram: 1) estimular a exploração cênica, espacial e rítmico-corporal; 2) propor tópicos para o treino e desenvolvimento da expressão cênica de cantores; 3) observar se o intérprete está condicionado a repetir padrões de seu comportamento expressivo corporal diário, na performance; e 4) averiguar se uma experiência de expressão física baseada em princípios das mais diversas artes lhe traria um maior ‘vocabulário’ corporal expressivo.

Por fim, em CONCLUSÃO, é realizada uma abordagem comparativa entre os resultados obtidos na segunda e na terceira fase da pesquisa de campo, e a literatura apresentada na primeira parte desta tese. Através de um raciocínio que busca compreender aqueles resultados sob a luz da Neurociência, delinea-se uma ponte entre as suas recentes revelações e os experimentos corporais expressivos aqui relatados. Assim, procura-se esclarecer de que forma foram construídas as conclusões desta tese.

O desenvolvimento expressivo do cantor, por meio de elementos da dança e do teatro, penso, colabora com a demonstração de como a “arte produz conhecimento” e, assim, utiliza duas vias investigativas: a primeira, uma pesquisa artística, quando, através da arte da dança, tenta-se compreender a relação entre a expressão corporal e a música e, através do teatro, tenta-se compreender a relação entre a voz e o corpo; a segunda, a aplicação dessa compreensão à construção da obra artística em si, o que na presente investigação significa a performance musical vocal.

O relato dessa experiência poderá talvez contribuir para o alargamento do conhecimento nas áreas do teatro, da dança e do canto, ao compartilhar com os demais colegas um momento em que duas especialidades artísticas (a dança e o teatro) funcionaram como base para o desenvolvimento de outra especialidade artística (o canto). Levantamos, assim, uma discussão sobre os resultados da utilização da arte como meio de investigação e desenvolvimento da própria arte, o que poderá melhorar a nossa compreensão crítica de “onde”, “como” e “porque” a arte é apresentada como pesquisa, alimentando as justificativas de como a arte produz conhecimento.

ESTRUTURA DA TESE

INTRODUÇÃO

PRIMEIRA PARTE

Revisão da Literatura

Embasamento Teórico

Problema

SEGUNDA PARTE

Metodologia

Pesquisa de Campo:

FORMAÇÃO:
Estágios

APLICAÇÃO:
Workshops
Oficina

CONCLUSÃO

PRIMEIRA PARTE

1. O CORPO HUMANO SOB LENTES DIVERSAS

(...) a experiência é cada vez mais rara por excesso de opinião. O sujeito moderno é um sujeito informado que, além disso, opina. (...) Depois da informação, vem a opinião. No entanto, a obsessão pela opinião também anula nossas possibilidades de experiência, também faz com que nada nos aconteça (Jorge Larrosa Bondia 2002, 2)⁶.

As investigações sobre o corpo humano, a sua interação com o meio, e a influência de um sobre o outro, além do “problema” corpo/mente, têm sido foco de estudo nas mais diversas áreas do conhecimento, áreas essas não necessariamente ligadas à arte. Embora o presente trabalho esteja diretamente ligado à arte do Canto e, de certa forma, à sua relação com a dança, o teatro, e as terapias somáticas, algumas das hipóteses sustentadas pela Neurociência encontram-se entranhadas aqui, a fim de dialogar com os pressupostos desta tese. A Neurociência, por sua vez, aponta para diálogos com a Antropologia e a Fenomenologia.

Partindo do princípio antropológico de que *o cultural não está subordinado ao biológico*, e de que o corpo, influenciado pelo meio (e/ou através da auto-educação)⁷, é passível de transformações em qualquer fase da vida, este trabalho levanta uma questão fenomenológica que é: *de que forma, então, é construída a bagagem de expressões corporais da qual lançamos mão na performance artística?* Ao tentar compreender *como* se dá a construção dessa bagagem criativa, encontram-se, na Neurociência, algumas possíveis respostas científicas.

⁶ Tradução de João Wanderley Geraldi; Bondia, Jorge Larrosa (2002) Revista Brasileira de Educação. No. 19, 2.

⁷ Feldenkrais 1990.

1.1 O Corpo sob as Lentes da Neurociência

Pesquisas na área da Neurociência têm revelado dados relevantes sobre o funcionamento do cérebro e a sua relação com o resto do corpo, não apenas com as células, os órgãos e os membros, mas também com os “produtos” que dali advêm, como o raciocínio, a memória, o sentimento e a criatividade. Estudos nas diversas áreas do saber afirmam que as ações do indivíduo são reações ao meio, geralmente no sentido de manutenção da vida. Essas experiências reativas são permeadas por imagens. O termo ‘imagem’, aqui, não está reduzido a imagens visuais. Ao contrário, além das imagens visuais, o termo imagem, quando associado à Neurociência, compreende as informações relacionadas aos sentidos da audição, visão, olfato, tato e paladar. Essas informações, recebidas do meio ambiente, através das células neurais, podem resultar em conexões entre diferentes neurônios, as chamadas sinapses, formando, assim, *redes neurais*. Nas *redes neurais* ficam armazenadas as memórias. A formação de memórias, assim como a duração do tempo de armazenamento das memórias, depende da duração e/ou intensidade da experiência pela qual o corpo passa. Portanto, para a Neurociência, são normalmente as experiências prolongadas ou as de alta carga emocional que ficam armazenadas na memória, de forma mais sólida, em forma de imagens, e que são as de mais rápido resgate, quando necessárias.

O neurocientista e médico neurologista Antônio Damásio (1944-) dedica-se ao estudo das relações entre a mente e o cérebro, sentimentos e emoções, imaginação e criatividade, e é, hoje, um dos cientistas cujas investigações passam pela relação entre a neurociência e a música. Segundo Damásio (2013, s/n)⁸, a criatividade - e isso inclui a criatividade na performance vocal - consiste em resgatar essas memórias e ordená-las de formas

⁸ Entrevista em vídeo, para o programa Fronteiras do Pensamento, em Porto Alegre, Brasil, 2013. URL: https://www.youtube.com/watch?v=n_g5vhzKaZQ acessado em janeiro de 2015.

variadas. Então, quanto mais memórias forem armazenadas, mais matérias-primas estarão disponíveis para a construção criativa.

Ao se falar de memória nesta tese, procura-se pôr em destaque, sobretudo, as memórias do corpo, aquelas memórias relacionadas à *cinestesia* e ao *sentimento*. Cinestesia, ou propriocepção, refere-se à capacidade de perceber o próprio corpo, interna e externamente, seus movimentos, e relações com o espaço. O *sentimento*, aqui tratado de forma distinta de *emoção*, refere-se à capacidade de associar determinados estados do corpo a determinadas emoções (Damásio 2014b, 175-219)⁹. Se já se sabe que é a partir das memórias que a criatividade é alimentada; se já se sabe que é ao passar pelas múltiplas experiências de vida que se acumulam memórias; e se a repetição e a intensidade de uma mesma experiência podem construir memórias de longa duração e de rápido acesso; então, supõe-se que memórias de expressões físico-corporais diversificadas poderão ser construídas através de um processo intencional e repetido de experiências físicas conscientes, que tenham como objetivo preparar a unidade corpo/mente para a performance artística.

Nos dramas do dia-a-dia, o indivíduo, de forma consciente ou não, já apresenta diversas manifestações da sua personalidade. Suas mais diversas ações e reações desvendam as “personagens” existentes dentro dele, que, por sua vez, vêm das memórias acumuladas, sejam memórias positivas, sejam memórias negativas. Essas memórias influenciarão as escolhas das experiências a serem repetidas e das experiências a serem evitadas. A depender da situação em que se encontre, o indivíduo estará sujeito a alterar a sua forma de falar, respirar, gesticular e caminhar, num conjunto de reações aos estímulos do meio. Essas reações poderão significar ajustes ou defesas do sujeito em relação àqueles estímulos, e poderão alterá-los, não apenas internamente, como também externamente, naquilo que os outros

9 Para informação aprofundada sobre a diferença entre sentimento e emoção, ver Damásio (2014b), 175 - 219.

poderão perceber desse sujeito. Ou seja, as “personagens” de um mesmo ser tornam-se visíveis conforme as circunstâncias.

O sociólogo Erving Goffman (1959, 1963), numa analogia com o teatro, afirma que "o corpo é sempre performatizado, encenado e apresentado; os teatros do corpo são as matérias-primas com as quais são produzidos os dramas rituais do nosso cotidiano corporal" (Goffman apud Waskul & Vannini 2012, 2)¹⁰. Esta afirmação é bastante pertinente, quando se faz um paralelo entre a expressão corporal do dia-a-dia e aquela utilizada na performance artística. No percurso humano, vivem-se novas e diversas performances do corpo, e as experiências pelas quais o corpo passa no cotidiano definem-nos enquanto indivíduos. Ao mesmo tempo, essas vivências são a matéria-prima para a performance artística. Então, é provável que, ao diversificar essas vivências, diversificar-se-á também a matéria-prima para as atividades criativas, o que provavelmente mais bem capacitará o indivíduo para a arte, sobretudo para a arte performática.

Ao tentarmos entender de que forma as experiências do corpo constroem as *capacidades* artísticas de um indivíduo, algumas possíveis respostas são hoje encontradas nos trabalhos de Damásio (2013, 2014a, 2014b), e de sua equipe. Duas das questões investigadas por esses neurocientistas, e que são bastante relevantes para esta tese, são as seguintes: de que forma se dá a construção de memórias?; e de que forma as memórias são acessadas de modo a auxiliarem a expressão artística e a criatividade? Em seu livro *Ao Encontro de Espinosa*, Damásio (2014a) descreve a sua teoria à respeito do que ele denomina como ‘o problema mente e corpo’ da seguinte forma:

. Que o corpo (o corpo-propriadamente-dito) e o cérebro formam um organismo integrado e interagem mutuamente através de projeções químicas e neurais.

10 “the body is always performed, staged, and presented; the theaters of the body are the raw materials by which the ritual dramas of our everyday embodied life are produced” (Goffman apud Waskul & Vannini 2012, 2).

. Que a atividade cerebral se destina primariamente a ajudar a regulação dos processos de vida do organismo, tanto através da coordenação interna das operações do corpo, como pela coordenação das interações entre o organismo no seu todo e os aspetos físicos e sociais do ambiente.

. Que o resultado primário da atividade cerebral é a sobrevivência com bem-estar; e que um cérebro capaz de produzir um tal resultado primário pode também produzir outros resultados, desde o escrever poesia ao desenhar naves espaciais.

. Que em organismos complexos como o nosso, as operações regulatórias do cérebro dependem da criação e da manipulação de imagens mentais (ideias ou pensamentos) num processo a que chamamos mente.

. Que a percepção de objetos e situações, quer ocorram no interior do organismo quer no seu exterior, requer imagens. Exemplos de imagens relacionadas com o exterior incluem as imagens visuais, auditivas, tácteis, olfativas e gustativas. A dor e a náusea são exemplos de imagens do interior. Para ser capaz de responder a um estímulo, de forma automática ou deliberada, o organismo necessita de imagens. A capacidade de antecipar e planejar o futuro também requer imagens.

. Que a interface entre as atividades do corpo-propriadamente-dito e os padrões mentais a que chamamos imagens consiste em regiões cerebrais específicas, que utilizam vários circuitos nervosos para construir padrões neurais dinâmicos e contínuos que correspondem às atividades do corpo, ou seja, que mapeiam essas atividades à medida que ocorrem.

. Que o mapear não é um processo passivo. As estruturas em que os mapas são formados têm qualquer coisa a dizer no processo de mapeamento, contribuem para ele, resistem-lhe por vezes. Essas estruturas são influenciadas pelos sinais do corpo, como está bem de ver, mas também recebem influências de outras estruturas cerebrais. (Damásio 2014a, 208 - 209)

Com essas declarações, Damásio conclui que, embora a mente, o cérebro e o corpo sejam manifestações de um organismo vivo, embora possam até ser entendidas como partes distintas, não estão separadas durante o funcionamento de um organismo normal.

Damásio (2014b) explica ainda que “existem mecanismos reguladores (...) que envolvem comportamentos visíveis, que nos dão indiretamente a conhecer a sua existência, quando nos levam a agir (ou não) de um determinado modo. São os chamados instintos” (Damásio 2014b, 161). As

ações, inicialmente incorporadas como defesa, constroem aquilo que pode ser percebido do outro, a sua forma de pensar, andar, falar e relacionar-se com os outros e com o meio. Quando se pretende propor atividades nas quais o indivíduo terá por objetivo experimentar alterações nas suas próprias características de personalidade, é interessante perceber que, possivelmente, isto significará uma alteração em sua estrutura de defesa, de autopreservação, de relação com o mundo. Essa talvez seja uma das justificativas do porquê das dificuldades em se trabalhar a expressividade.

O trabalho da expressão afeta, portanto, um campo delicado e íntimo do ser, o que possivelmente o fará mais consciente do efeito causado por suas escolhas sobre o desenvolvimento de suas próprias *capacidades*. As expressões corporais de um adulto, que podem envolver alguns ou todos os sentidos corporais, nomeadamente, a visão, a audição, o tato, o paladar, e o olfato, normalmente, resultam de atos não conscientes, gerados pelo *instinto de sobrevivência*. No entanto, também somos o que somos como resultado do que vivemos de forma consciente, e não apenas instintiva. Portanto, já que a razão pode atuar sobre o instinto, quando necessário, então, através da ampliação da consciência corporal e emocional, poder-se-á mais bem exercer esse controle na busca por resultados artísticos criativos que dependam do corpo como veículo.

Se, de alguma forma, estamos todos em constante estado de utilização desses sentidos, por que então não somos todos igualmente hábeis na utilização do corpo de forma artisticamente expressiva? Alguns dos impedimentos que surgem nesse sentido talvez estejam relacionados não somente às experiências vividas, mas também à forma como entendemos a importância dos sentidos corporais na criação artística, e à forma como esses sentidos influenciam nossas experiências estéticas.

1.2 O Corpo sob as Lentes da Experiência Estética

O gosto para o belo é frequentemente latente nas crianças, mas esse gosto só será desenvolvido se elas familiarizarem-se com o belo em todos os seus aspectos. Cada criança gosta muito apenas daquilo que ela conhece bem. (Jaques-Dalcroze 1925, 7)¹¹.

Toda sensibilidade para o belo e, portanto, a sensibilidade artística para a música, a pintura, a escultura, o teatro, a poesia e demais artes, depende diretamente do desenvolvimento da percepção do belo. Essa percepção, inicialmente, nada tem a ver com as técnicas aplicadas a cada arte, ou com os meios materiais de produção da mesma, mas sim com o aguçamento dos sentidos corporais diversos.

Segundo Arnold Berleant (2010), a estética enquanto campo de pesquisa, introduzida no século dezoito, pautava-se no que foi definido, também naquele período, como “Fine Arts”: a pintura, a escultura, a arquitetura, a música, e a poesia. Berleant afirma que “estas eram consideradas as artes principais, as ‘fine arts’, e elas representavam as mais nobres realizações humanas” (Berleant 2010, 38)¹². A definição dessas artes como “as mais nobres realizações humanas” sugere a existência de realizações “menos nobres”. Assim, eram tidas como tais, a dança, o teatro, o artesanato, a jardinagem e a cerâmica, já que essas práticas relacionavam-se a práticas corporais, *embody beauty*, ou a produtos da vida cotidiana.

Ainda segundo Berleant (2010, 38), as artes principais eram voltadas para a pura contemplação, enquanto as outras, embora recebessem o status de artes, por dependerem de criatividade e habilidade, apresentavam funções definidas, funções essas que, segundo estudiosos da época, desviavam a atenção da pura contemplação do objeto enquanto arte para o objeto enquanto utilidade, tornando-o uma espécie de “arte menor”. No caso da

11 “The taste for the beautiful is often latent in children, but this taste will develop only if they are made acquainted with the beautiful in all its aspects. Each child loves well only that which he knows well” (Dalcroze 1925, 7).

12 “these were considered the major arts, the “fine arts”, and they represented the noblest human achievements” (Berleant 2010, 38).

dança e do teatro, ambos teriam a utilidade de entreter, modificando-se inevitavelmente a cada performance. Já a jardinagem e a cerâmica seriam atividades de utilidade pública, necessárias à manutenção da ordem e à vida doméstica.

No que diz respeito à percepção e utilização dos sentidos corporais, sem os quais a arte não faria qualquer sentido, Berleant (2010, 39) aponta para o fato de que, na apreciação da beleza das ditas “fine arts”, apenas dois sentidos são tidos como essenciais, a visão e a audição. Dessa forma, a audição e a visão tornaram-se os sentidos “mais nobres” a serem associados à arte. Quando a arte é capaz de envolver a participação de outros sentidos para a sua completa apreciação, como é o caso da arte performativa, ela é tida como “arte menor”. Nas palavras de Berleant (2010),

Tem sido mantido tradicionalmente que os sentidos estéticos apropriados são os distais sentidos da visão e da audição, enquanto os sentidos proximais do toque, cheiro e sabor – os sentidos corporais que são centrais para as artes práticas – foram excluídos porque eles presumivelmente impedem o distanciamento contemplativo, necessário para a apreciação estética (Berleant 2010, 39-40)¹³.

Culturalmente, a atenção despendida no desenvolvimento dos sentidos da visão e da audição vem sendo considerada de cunho mais nobre e de maior importância do que aquela despendida no desenvolvimento dos demais canais de percepção. Ou seja, é provável que, por influência das definições teóricas de “arte”, não necessariamente proposta em comum acordo com praticantes de todo e cada ramo das artes, o desenvolvimento das demais sensibilidades corporais foi, durante muito tempo, tratado como irrelevante, sem valor artístico ou científico. A arte enquanto um produto finalizado (a partitura musical, o quadro, a estátua, o poema) e sem utilidade

¹³ It has been held traditionally that the proper aesthetic senses are the distal senses of sight and hearing, whereas the proximal senses of touch, smell, and taste – the bodily senses that are central to the practical arts – have been excluded because they presumably impede the contemplative detachment required for aesthetic enjoyment (Berleant 2010, 39-40).

imprescindível, ou seja, sem utilidade prática enquanto produto, era a arte reconhecida como “High Art” ou “Fine Art”. A arte enquanto produto em constante transformação, e enquanto produto útil, não apenas contemplativo, era vista como “arte menor”.

Essa definição de arte como objeto de contemplação, talvez seja um dos maiores obstáculos para aqueles que tentam realizar o tipo de investigação artística desenvolvida na área da performance, que envolve mais do que dois sentidos, e que exige variadas experiências cinestésicas para uma detalhada compreensão do processo. Investigações cujos resultados só podem ser percebidos por aqueles que efetivamente passaram pelo processo da experiência são de difícil argumentação e comprovação científica, pelo nível de subjetividades e de conhecimentos tácitos envolvidos.

A partir dessa reflexão, tornou-se inevitável perceber que, nesses casos, para a argumentação e a comprovação de um processo, não bastariam o olhar e a escuta de quem pretendesse entendê-lo. Para a compreensão de tal experiência, também não bastaria usar a razão. Era preciso juntar ao olhar, à escuta e à razão, as próprias experiências físicas e multissensoriais. Ou seja, para compreender esse tipo de processo, de uma forma ampla, seria mais coerente efetivamente passar pela experiência. E foi esta percepção que levou à necessidade desta investigadora de passar por experiências práticas diversas, através dos estágios de formação, que precederam as duas etapas seguintes da pesquisa de campo, todos envolvendo abordagens corporais cujos objetivos eram a otimização da performance artística.

Hoje, com os avanços das aparelhagens utilizadas nas investigações na área da Neurociência, sabe-se que o cérebro processa muito mais as áreas de estímulos visuais por ser maior a quantidade de neurónios envolvidos nos estímulos visuais (Guerra 2013, s/n)¹⁴. Além disso, sabe-se também que há

14 Leonor Bezerra Guerra (2013) Video.

"Cérebro e Aprendizagem: Um Diálogo entre a Neurociência e a Educação"

diferentes áreas para o tato, a pressão e a temperatura, a gustação e a audição. Assim, a diversidade de estímulos sensoriais parece ser relevante à construção da performance, porque ativa diferentes grupos de neurônios, o que, provavelmente, amplia as possibilidades de esses neurônios conectarem-se uns aos outros, criando redes neurais em que serão armazenadas memórias. E, como dito anteriormente, serão possivelmente essas as memórias a serem resgatadas para a criatividade, inclusive para a criatividade na utilização das expressões corporais nas artes performativas.

Então, ao entender de que forma os meios neurais levam à construção da linguagem corporal, investigam-se experiências que viabilizem a exposição do corpo a variados estados expressivos. A partir disso, espera-se evidenciar aquelas formas técnicas relacionadas ao movimento do corpo que se mostrem mais adequadas ao cantor, de modo que, no momento da performance, seja suficiente resgatar aquelas memórias referentes à expressão, e combiná-las de forma criativa.

1.3 O Corpo Performativo sob as lentes do Movimento

Na música, o intérprete passa de uma nota a outra para que se dê a realização de mudança de alturas e/ou de ritmo. No entanto, duas pessoas não vão de um ponto ao outro do mesmo modo. É a qualidade desse intervalo que definirá a qualidade da performance. A forma como um intérprete passa de uma nota a outra, de uma frase a outra, de uma peça a outra, de uma cena a outra, definirá a totalidade da qualidade de sua interpretação. Para que essa passagem aconteça, será inevitável que algum tipo de movimento ocorra. Ou seja, a interpretação depende diretamente do movimento, da qualidade, direção e intensidade do movimento, seja ele sonoro, seja ele corporal.

Para que um movimento consciente aconteça, inevitavelmente a intenção de realizá-lo deverá antecipá-lo, o que significa que o processo do intérprete aconteceria na seguinte sequência:

1º Intenção/Emoção

2º Realização (ação de passagem do ponto A ao ponto B = Performance)

Performance é aquilo que acontece enquanto o intérprete passa do ponto A ao ponto B, do ponto B ao ponto C, e daí por diante. A performance é o enquanto, o durante, o movimento. Embora a performance exista com duração de tempo e ocupação de espaço definidas, ela não é uma forma fechada, como um quadro ou uma estátua, por exemplo. Portanto, esse processo chamado performance reincidirá sobre a emoção em diversos momentos, e os processos corporais resultantes da emoção, por sua vez, voltarão a reincidir sobre a performance. Isto é um ciclo e, dessa forma, poderá ser iniciado tanto a partir de uma intenção/emoção que levará à realização, como a partir de uma realização que levará a determinada emoção. Assim, o processo tanto poderia ocorrer na sequência acima mencionada como ao contrário, ou seja, 1º Realização e 2º Intenção/Emoção.

Noutras palavras, o processo de desenvolvimento da performance está sujeito a dois tipos de abordagens interligadas. Uma, de dentro para fora, em que a emoção acontece antes da efetiva realização física; e outra de fora para dentro, em que se age, para depois perceber qual o sentimento causado pela ação. No mundo ocidental, a primeira forma de abordagem é a mais comum. No mundo da performance oriental, como por exemplo no teatro japonês Nô, a segunda forma é a adotada. Não há aqui a intenção de confrontar esses dois tipos de processos, ou seja, em termos de efetividade, não se pretende aqui propor que um seja superior ao outro, mas sim que talvez possam ser complementares.

A música em si, não sendo um ser pensante, não tendo vontade própria, não tem ela própria objetivos. O compositor e/ou o intérprete, sim, podem ter a intenção de comunicar alguma coisa a partir da música. A música é som. No entanto, na performance vocal, a comunicação, efetivamente, não se dá apenas no formato sonoro, mas também visual. Além disso, antes da tentativa de comunicação propriamente dita, aquilo que se pretende comunicar apresenta-se na consciência do performer em forma de imagens, que podem ser imagens sonoras, visuais, etc.. Como afirma Damásio (2014a), “a maioria das palavras que utilizamos na nossa fala interior, antes de dizermos ou de escrevermos uma frase, existe sob a forma de imagens auditivas ou visuais na nossa consciência” (Damásio 2014a, 149). Já foi comprovado através de experimentos neurocientíficos (Cui, Guohong et al. 2013, s/n)¹⁵ que o mesmo acontece quando tomamos decisões de movimento corporal. Ao decidirmos realizar um movimento, este acontece, antes, no cérebro, e menos de um segundo depois, acontece no corpo de forma visível ao outro. Graças a equipamentos modernos capazes de mostrar o cérebro em ação, já é possível observar com clareza que as decisões sobre os movimentos acontecem no cérebro pouco antes de o indivíduo mover-se de fato.

Na música vocal, normalmente, encontram-se palavras sobrepostas a uma linha melódica. Palavras são muitas vezes representações de imagens visuais, mas também de imagens sonoras. Sons remetem-nos a imagens sonoras, e podem remeter-nos a imagens visuais. Os sentidos da visão e da audição são aqueles normalmente mais ativos no cérebro humano. A memória daquilo que é percebido através desses sentidos é retida, em determinada parte do cérebro, e reativada, quando necessária. Para que a criatividade tome lugar é necessária a recuperação e a manipulação dessa memória. Segundo comenta Damásio (2013, s/n), em uma entrevista para o

¹⁵ Cui, Guohong et al. (2013) “Concurrent activation of striatal direct and indirect pathways during action initiation” Nature on line URL: <http://www.nature.com/nature/journal/v494/n7436/full/nature11846.html> acedido em julho de 2016.

programa Fronteiras, na Universidade Federal do Rio Grande do Sul, no Brasil,

(...) uma memória de imagens é absolutamente indispensável para que exista criatividade (...) Aquilo que nós falamos quando falamos de memória em relação aos seres humanos e quando falamos de memória em relação por exemplo à criatividade, em relação à arte, tem muito a ver com a capacidade de representar memórias, e aquilo que de fato distingue a memória humana é o ser capaz de ... criar uma memória que pode ser recuperada, que pode ser recalled, de uma forma imagética, seja de uma forma imagética sonora, ou de uma forma imagética visual (...) criatividade, memória e imaginação são capacidades interligadas sem as quais não é possível de facto conceber novos modelos, conceber novas realizações, quer do ponto de vista social, quer do ponto de vista das artes clássicas, ou da invenção por exemplo filosófica (Damásio 2013, s/n)16.

Imagens sensoriais memorizadas, sejam elas imagens sonoras, visuais, olfativas, etc., poderão remeter-nos a emoções e à criatividade. Esta tese sugere que imagens sensoriais específicas do movimento expressivo formariam as memórias do movimento corporal expressivo, já que expressões são aprendidas e memorizadas em forma de imagens sensoriais e podem ser trazidas à tona quando necessárias. Nas performances em que o corpo como um todo é requerido, como é o caso da performance vocal, supõe-se que as imagens sensoriais sejam indispensáveis.

Normalmente, nossas reações corporais e vocais são similares àsquelas do meio em que crescemos. Já sabemos que o aprendizado acontece, desde o nascimento, por imitação e repetição. As expressões corporais e vocais aprendidas e repetidas, informações essas que vêm do meio, formam *sinapses* que, por sua vez, formam *redes neurais*, e ficam retidas no cérebro como imagens sensoriais. Quando precisamos acessar essas expressões a fim de utilizá-las com criatividade, como no teatro e na performance vocal, por exemplo, acessamos o que já temos memorizado. Se o aprendizado ocorre durante toda uma vida, o aprendizado de novas expressões provavelmente será capaz de acrescentar, ao arsenal de informações já

16 <http://www.fronteiras.com/videos/criatividade-a-representacao-das-memorias> - acedido em 6 de Dezembro de 2015.

existentes no cérebro, novas *sinapses*, novas *redes neurais*, novas *imagens sensoriais*, novas memórias de expressões corporais. Esse arsenal, agora mais amplo, provavelmente poderá ser acessado na criação artístico-performativa, possibilitando maiores opções criativas.

A ideia acima pode ser ilustrada a partir da seguinte analogia: se eu tenho um lápis preto, posso utilizá-lo como material de efeitos de cores, em um desenho, porém, com certa limitação, passando por alguns tons, a partir de um cinza leve ao preto. Se eu tenho uma caixa de lápis de cores diversas, as possibilidades de tons são muito maiores, já que, além das variações individuais possíveis a cada lápis, ainda posso combiná-los entre si, criando assim novas cores além daquelas contidas na caixa de lápis. Quanto mais experimento as possibilidades de cores e quanto mais observo os detalhes em desenhos e pinturas de outras pessoas, mais rica torna-se a minha memória visual, aquela que acessarei quando fizer o meu próprio trabalho artístico. O mesmo parece ocorrer com o repertório expressivo. A partir de uma “caixa” de gestos e movimentos variados, e de experimentos diversos com o material dessa “caixa”; e também a partir da observação do conjunto expressivo de outras pessoas, *performers* ou não, provavelmente serei capaz de ampliar a minha memória sensorial e, assim, diversificar e aprimorar a minha criatividade cênico-corporal.

Sobre o trabalho de corpo e voz desenvolvido pelo ator polonês Zygmunt Molik (1930 – 2010), que encontra-se descrito no terceiro capítulo desta tese, Giuliano Campo (2012) comenta que “todos os elementos do trabalho individual sobre um papel vinham diretamente das ações, mais do que do pensamento, de uma imagem ou a partir das emoções” (Campo 2012, 91). Campo conclui que a ação também tem a função de auxiliar a memória a relembrar emoções já vividas, ao que Molik complementa “sim, o corpo tem sua memória” (Molik in Campo 2012, 91). Para Molik (in Campo 2012), “na apresentação, tudo já precisa estar bem conhecido” (Molik in Campo 2012, 93). Para o autor, uma vez já tendo percorrido aquele caminho, basta

recordar como aconteceu a primeira vez, e seguir os mesmos pontos de apoio.

Ora, se, como afirma Damásio (2014b), “uma emoção é um conjunto das alterações no estado do corpo associadas a certas imagens mentais que ativaram um sistema cerebral específico” e ainda se “*a essência do sentir de uma emoção é a experiência dessas alterações em justaposição com as imagens mentais que iniciaram o ciclo*” (Damásio 2014b, 196), então as imagens sonoras, visuais e sensoriais, acessadas pelo performer e utilizadas de forma criativa, talvez remetam a audiência às suas próprias imagens mentais, que estão relacionadas às suas próprias experiências e memórias. Essas imagens, provavelmente, lhes provocarão, por fim, emoções.

A relação entre o performer e o público é normalmente ambígua e motivo de preocupações. Não apenas o performer, mas também o público poderá sentir-se mais, ou menos, confortável a depender da posição em que se encontrem em relação um ao outro. O diretor polonês Jerzy Grotowski (1933 – 1999), cujo pensamento encontra-se de forma mais aprofundada no segundo capítulo desta tese, chegou a algumas conclusões a esse respeito, após explorar a relação espectador-ator sob diversos ângulos. Grotowski (in Schechner & Wolford 2001) comenta o seguinte: “a experiência prova que pondo uma distância entre os atores e os espectadores no espaço, frequentemente descobre-se uma proximidade entre eles; e, inversamente, o melhor meio de se criar um tipo de abismo entre eles é tê-los misturados no espaço” (Grotowski in Schechner & Wolford 2001, 113)¹⁷.

Após longo tempo de trabalho com seu colaborador, o arquiteto e cenógrafo Jerzy Gurawski (1935-)¹⁸, Grotowski (in Schechner & Wolford 2001)

¹⁷ “experience proves that by putting a distance between the actors and the spectators in space, one often rediscovers a proximity between them; and, inversely, the best means of creating a sort of abyss between them is to have them mingle in space” (Grotowski in Schechner&Wolford 2001, 113).

¹⁸ Jerzy Gurawski, nascido em 1935, em Lwów, estudou arquitetura no Politécnico de Krakóvia, onde desenvolveu uma dissertação em que analisava os conceitos do espaço

chegou à conclusão de que não havia possibilidade de uma participação direta do público no teatro atual, já que se vive numa Era em que não há uma psique coletiva que leve ao gosto comum por um ritual ou crença. Então, por questões que vão além do teatro, e por experimentações diversas, Grotowski concluiu que seria melhor visar ao “espectador/testemunha” (Grotowski in Schechner & Wolford 2001, 113), aquele que vê, mas não participa da ação teatral. No entanto, até que se chegasse a essa conclusão, tanto o público quanto os atores de Grotowski tiveram que passar pelo (des)conforto da experiência, a fim de auxiliá-lo numa escolha quanto ao que seria mais adequado em termos de organização do espaço cênico.

Lorna Marshall (2013), investigadora teatral no que se refera a *stage movement*¹⁹ (cujo trabalho encontra-se também relatado no segundo capítulo desta tese), ao mencionar os avanços da Neurociência, que possibilitam desmistificar a relação entre o performer e a plateia, diz o seguinte:

Performers sempre sentem essa linha invisível de conexão entre o ator e a platéia, mas graças ao avanço da neurociência, esse já não é um processo misterioso e místico. No entanto, ele requer que o ator esteja totalmente presente em seu corpo, habitando-o e, mais importante, manifestando a experiência do momento (Marshall 2013, 211)²⁰.

teatral na virada do século XIX para o XX. Em sua pesquisa, propôs um novo modelo de teatro em que os espectadores experimentariam outra relação com o palco, posicionando-se entre um palco central e outro palco no solo, em torno deste central. O trabalho de Gurawski pode ser observado, por exemplo, nas históricas montagens de Grotowski de O Príncipe Constante, Dr. Faustus, e Akropolis. Em cada uma dessas montagens, novas relações entre o espectador e o palco foram experimentadas. A perspectiva de Gurawski influenciou teatros dentro e fora da Polônia (www.grotowski.net acedido em 1 de julho de 2016).

19 Stage Movement - por não ser essa uma expressão que encontre uma tradução apropriada para o português, optou-se por escrevê-la aqui como encontra-se no texto original em inglês. O termo refere-se às formas de movimento corporal do performer quando em palco.

20 Performers have always sensed this invisible thread of connection between actor and audience, but thanks to advance in neuroscience, it is no longer a mysterious, mystical process. Nonetheless, it does require that the actor be fully present in their body, inhabiting and, most importantly, manifesting the experience of the moment (Marshall 2013, 211).

A citação acima ressalta o quanto as diversas áreas do saber estão relacionadas, e reforça a relevância das descobertas da Neurociência também para as artes. No entanto, a relação entre a ação do *performer* e a reação da plateia não será aqui aprofundada, por representar uma via de estudo que não faz parte dos objetivos deste trabalho. Ainda que, na performance, o performer seja percebido pelo público como elemento sonoro e visual, para que a sua atuação resulte o melhor possível, parece imprescindível que, antes, ele mesmo (o performer) tenha desenvolvido os diferentes aspectos de seus sentidos.

Os diferentes aspectos dos sentidos estão, de certa forma, conectados à Teoria das Inteligências Múltiplas (1983), do psicólogo cognitivo Howard Gardner (1943-), que opõe-se ao teste de inteligência proposto por Alfred Binet, em 1900. O teste desenvolvido por Binet propõe uma forma quantitativa de análise da inteligência, com base apenas em dois setores do desenvolvimento humano, o lógico-matemático e o linguístico. Gardner (1994) acredita que há vários outros setores da composição complexa da mente humana que não estão ali contemplados, como as habilidades do indivíduo ao relacionar-se com a música, com o espaço/visão, com o outro, consigo mesmo/cinestésica-corporal, com a natureza, e com os questionamentos existenciais. Para o autor,

(...) existem evidências persuasivas para a existência de diversas competências intelectuais humana relativamente autônomas abreviadas daqui em diante como 'inteligências humanas'. Estas são as 'estruturas da mente' do meu título. A exata natureza e extensão de cada 'estrutura' individual não é até o momento satisfatoriamente determinada, nem o número preciso de inteligências foi estabelecido. Parece-me, porém, estar cada vez mais difícil negar a convicção de que há pelo menos algumas inteligências, que estas são relativamente independentes umas das outras e que podem ser modeladas e combinadas numa multiplicidade de maneiras adaptativas por indivíduos e culturas (Gardner 1994, 7).

Apesar das novas perspectivas levantadas por Gardner (1994), ainda hoje, é o paradigma adotado pro Binet que se encontra mais presente, tanto no senso comum, como em alguns campos da ciência.

Ao correlacionar este assunto com aquele proposto nesta tese, interessa refletir sobre se o aguçamento dos variados sentidos corporais poderia ser correlacionado ao desempenho das múltiplas inteligências do indivíduo, proposta por Gardner. Claramente, são vários os aspectos humanos ligados à performance, dentre aqueles propostos por Gardner. Há fortes indícios de que um estudo mais aprofundado dessa correlação entre a teoria de Gardner e o desenvolvimento do corpo para a performance vocal, poderá ser bastante útil. Fica aqui, portanto, uma sugestão para estudos futuros na área da performance vocal.

1.4 O Corpo sob as lentes Somáticas

Ao considerar a unidade corpo/mente, entende-se que as experiências do corpo não estão dissociadas das experiências emocionais, e que algumas experiências emocionais podem levar a malefícios corporais e vice-versa. Ao longo de mais de um século de pesquisas sobre o corpo, têm surgido diferentes propostas de trabalhos corporais centradas na relação entre a emoção e o movimento corporal. Dentre esses trabalhos destacam-se: a obra *Anatomia Emocional*, de Stanley Keleman (Keleman 1992), praticante da psicologia formativa; as investigações de Peter Levine (Levine 1992), que deram origem à *Somatic Experience*; o método de Moshe Feldenkrais (Feldenkrais 1990); e a *Técnica de Alexander* (Alexander 1941).

1.4.1 Stanley Keleman (1931-). Praticando e desenvolvendo a Psicologia Formativa há mais de quarenta anos, Stanley Keleman (1992) trabalha o movimento do corpo em função do psíquico, observando as formas

anatômicas do indivíduo. Keleman²¹ desenvolveu uma metodologia e um quadro conceitual para a compreensão do corpo e de suas formas, baseando-se na ideia de que:

O estudo da forma humana revela sua história genética e emocional (...) Uma pessoa pode incorporar a densidade compacta que reflete desafio ou um peito murcho que expressa vergonha. A anatomia humana é, assim, mais do que uma configuração bioquímica; é uma morfologia emocional. *Formas anatômicas produzem um conjunto correspondente de sentimentos humanos.* (Keleman 1992, 72)²².

O que torna o grifo na citação acima relevante neste trabalho, é a sugestão de que é possível trabalhar de fora para dentro, ou seja, a partir de formas físicas, “sugerir” *sentimentos*. Para isso, será importante observar qual a forma física resultante de determinada *emoção*. Será importante esclarecer que, *emoções* e *sentimentos*, nesta tese, não serão sinônimos, mas sim, complementares. Para tal, esta tese seguirá as definições desses dois termos, como propostas por Damásio (2013). Para o autor, *emoções* causam determinados estados fisiológicos no corpo. Esses estados fisiológicos, ao serem percebidos pelo cérebro, são associados a determinados *sentimentos*. Ou seja, um *sentimento* é uma denominação racional a um determinado conjunto de alterações fisiológicas causadas pela *emoção*.

Leila Cohn (2014), em artigo sobre Keleman, escreve: “tomando por princípio o fato de sermos seres dotados de plasticidade somática, afirmamos (...) que todo indivíduo pode influenciar a experiência de si mesmo, através de pequenas alterações voluntárias na sua postura muscular” (Cohn 2014, 5). A autora ainda complementa, explicando que a via de estudos e práticas adotada por Keleman “trabalha com o princípio da capacidade humana de auto-influência, através do uso do esforço muscular

²¹ Para mais informações ver entrevista com Stanley Keleman (2012)

em: https://www.youtube.com/watch?v=pj4kdtkL_Vo acedido em 06 de julho de 2015.

²² Itálico da autora; para complementar as ideias aqui propostas, ver Stanley Keleman também em: https://www.youtube.com/watch?v=DRQG_r2dJHQ acedido em 06 de julho de 2015.

voluntário (EMV), com gestos e posturas” (Cohn 2014, 5). Ou seja, aparece aqui, mais uma vez, o pressuposto de que o ser humano está em constante transformação e, mais do que isso, de que ele é capaz de administrar essa transformação de forma consciente.

1.4.2 Peter Levine. A fim de solucionar problemas físico-corporais, resultados de estresses emocionais, surge, na década de 80, nos Estados Unidos da América, uma abordagem chamada Experiência Somática, criada pelo médico e biofísico americano Peter Levine (1942-)²³. Esta abordagem é conhecida, também no Brasil, pela sigla SE (*Somatic Experience*)²⁴. O principal foco dos estudos de Levine era o sistema nervoso autônomo. O seu objetivo era averiguar de que forma o corpo reage quando se sente ameaçado. O médico observou que, quando se está sob algum tipo de ameaça, determinada região do cérebro é ativada e envia ao corpo uma sobrecarga de energia. O resultado dessa sobrecarga é um excesso de tensões musculares que podem limitar os movimentos e até mesmo provocar dores.

A abordagem de Levigne é normalmente classificada como naturalista, não falando em saúde e doença, mas sim em *equilíbrio* e *desequilíbrio*. Para solucionar o problema do *desequilíbrio* físico e aliviar as tensões provocadas pelo excesso da descarga enviada pelo cérebro ao corpo, a SE propõe um trabalho de percepção das sensações, despertando assim a capacidade do individuo de autorregular-se, não apenas após o estresse, mas sobretudo antes, frente à causa do estresse.²⁵

A proposta da Experiência Somática harmoniza-se com a preparação de cantores para a performance no sentido em que prega a auto-regulagem consciente como um meio para se chegar ao equilibrado domínio da unidade

²³ Para conhecer parte do trabalho de Peter Levine, o seguinte vídeo poderá ser útil: <https://www.youtube.com/watch?v=nmJDkzDMllc>

²⁴ Programa: Universidade – Terapias Somáticas (2013), canal de saúde da Fundação Oswaldo Cruz, no Rio de Janeiro, RJ, Brasil, acedido em 16 de abril de 2015, exibido em 22 de julho de 2013: <https://www.youtube.com/watch?v=82K3vOZ6Cj4>

²⁵ Há uma área nova de pesquisa, chamada pisco-dermatologia, que surgiu a partir da constatação de que 80% das doenças de pele são psicossomáticas.

corpo/mente. Não surpreende, portanto, encontrar a aplicação desses princípios dentre cantores e professores de canto, em conservatórios e universidades de música no Brasil, nos Estados Unidos e em alguns países da Europa. No entanto, os nomes de Moshe Feldenkrais (1904-1984) e de Frederick Matthias Alexander (1869-1955) são os mais recorrentes dentre os cantores interessados no desenvolvimento corporal. Muito antes do surgimento da Experiência Somática, esses autores já desenvolviam pensamentos igualmente relevantes para o campo da psicoterapia-corporal.

Um artigo²⁶ de 2015 evidencia a semelhança entre essas técnicas, nas palavras do próprio Levine e de seus co-autores (2015):

SE partilha o foco na sensibilização interna com os métodos tradicionais do movimento de meditação, como Yoga, Tai Chi e Qigong, bem como muitas formas de meditação sentada (Schmalzl et al., 2014). Sistemas terapêuticos (“somáticos”) ocidentais menos conhecidos tais como a Técnica de Alexander (Stuart, 2013), o método Feldenkrais (Feldenkrais, 2005), e o Continuum (Conrad-Da'oud e Hunt, 2007), também usam esta abordagem geral (Payne, Levine, Crane-Godreau 2015, s/n)²⁷.

1.4.3 Moshe Feldenkrais (1904-1984). Físico e educador, conhecedor de áreas variadas, dentre elas, a física, a engenharia, a biomecânica, as artes marciais, a neurologia, a cibernética, a psicologia e o desenvolvimento humano, Moshe Feldenkrais é conhecido por ter criado um método de percepção corporal através do movimento, originalmente denominado *Awareness Through Movement* (ATM)²⁸. Esse método tem por objetivo a

26 Mais informação sobre SE em: HYPOTHESIS & THEORY ARTICLE

Front. Psychol., 04 February 2015 | <http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00093>

Somatic experiencing: using interoception and proprioception as core elements of trauma therapy. Peter Paynel, Peter A. Lavine, Mardi A. Crane-Godreau.

27 SE shares this focus on internal awareness with traditional methods of meditative movement, such as Yoga, T'ai Chi and Qigong, as well as many forms of seated meditation (Schmalzl et al., 2014). Less well-known Western-grown therapeutic (“Somatic”) systems such as the Alexander Technique (Stuart, 2013), the Feldenkrais method (Feldenkrais, 2005), and Continuum (Conrad-Da'oud and Hunt, 2007), also use this general approach. (Payne, Levine, Crane-Godreau 2015)

28 Awareness Through Movement (ATM) - essas aulas tentam transmitir aos alunos conhecimentos dos seus padrões neuromusculares e de rigidez habituais, e procuram expandir as opções de escolha de formas novas e mais funcionais de movimento.

melhoria da saúde através do despertar para os elevados aspectos sensoriais humanos, e utiliza o movimento e a consciência para melhorar as ações da vida cotidiana²⁹. Para Feldenkrais, o aumento da consciência cinestésica e proprioceptiva do movimento funcional de uma pessoa, pode levar ao aumento de suas funções, reduzir a dor, e proporcionar uma maior facilidade e prazer no movimento.

Basándose en sus profundos conocimientos científicos creó un sistema de “Aprendizaje a través del Movimiento” con el fin de generar cambios en la propia organización del Cerebro y mejorar el funcionamiento integral del ser humano. Las “Secuencias de Movimientos” fueron diseñadas para incidir, específicamente, sobre la corteza motriz, ya que, a nivel neurológico un cambio en la corteza motriz tiene efectos paralelos sobre el pensamiento y el sentimiento (Helena Guevara 2016, s/n)³⁰.

Segundo profissionais do Instituto Feldenkrais, em Espanha, o objetivo de um professor do método deve ser o de usar “o movimento como ferramenta para orientar o aluno através dum processo de refinamento das suas competências e incentivar a emergência de novas competências, até então desconhecidas” (Guevara 2016, s/n).

Las “Secuencias de Movimientos” están diseñadas con el fin de desafiar al cerebro, mediante la exploración de movimientos no habituales, para que éste pueda encontrar nuevas posibilidades de movimiento más cómodas y eficaces a las utilizadas habitualmente. Tener más opciones de movimiento nos brinda la oportunidad de adoptar nuevas formas de funcionar y así poder abandonar hábitos dañinos. Tener nuevas alternativas proporciona una mejora significativa en la calidad y facilidad a la hora de movernos y funcionar en la vida cotidiana. Facilidad es sinónimo de organización armoniosa. Una buena organización corporal posibilita ejecutar la mayoría de las acciones normales sin sensación alguna de esfuerzo ni tensión. En definitiva, la mejora del movimiento sólo puede presentarse tras haberse producido, previamente, un cambio en el cerebro y el sistema nervioso (Helena Guevara 2016, s/n)³¹.

29 http://estudiofeldenkrais.blogspot.pt/p/o-metodo-feldenkrais_1.html acedido em 28 de abril de 2016.

30 <http://feldenkraisymas.com/bases-fundamentos-principios-feldenkrais/> acedido em 28 de abril de 2016.

31 <http://feldenkraisymas.com/bases-fundamentos-principios-feldenkrais/> acedido em 28 de abril de 2016.

Marie Bardet (2015) analisa “quais seriam alguns dos deslocamentos conceituais e práticos de um trabalho não sobre o corpo, mas pelo movimento, desenvolvendo uma atenção mais através do movimento do que uma consciência de alguma coisa, do corpo” (Bardet 2015, 193).

Princípios de Feldenkrais. O trabalho de Feldenkrais parte da premissa de que “nós agimos de acordo com a nossa auto-imagem” (Feldenkrais 1990, 3). Esta auto imagem, que não é estática, consiste de quatro componentes: *movimento, sensação, sentimento*, e pensamento, todos os quatro estão envolvidos em toda e cada ação humana. Essa auto-imagem, composta por aqueles quatro aspectos, “está condicionada em graus variados por três fatores: *herança, educação, e auto-educação*” (Feldenkrais 1990, 3)³². Numa visão biológica, antropológica e psicológica do ser, Feldenkrais resume nesses três termos, ressaltados em itálico, aquilo que acredita serem os fatores e a ordem dos fatores que constroem aquilo que a pessoa é.

Para o autor, a *herança* é praticamente imutável, já que é a parte relacionada aos códigos genéticos, que incidem diretamente na nossa constituição físico-corporal. No que se refere à *educação*, acrescenta que esta é imposta ao indivíduo desde a infância, enquanto ainda não tem a capacidade ou a autonomia para fazer as próprias escolhas, e isso inclui a língua materna e as regras da sociedade a que pertence. Além disso, aponta outro grave ponto referente à educação, quando afirma que “ninguém sabe o propósito da vida, e a educação que cada geração passa para a geração seguinte não é mais que uma continuação dos hábitos de pensamento da geração predominante” (Feldenkrais 1990, 16)³³. Os hábitos, por sua vez, segundo o autor, são ações do indivíduo que aos poucos tomam

32 Itálico da autora; Texto original: “We act in accordance with our self-image. This self-image - which, in turn, governs our every act - is conditioned in varying degree by three factors: *heritage, education, and self-education*” (Feldenkrais 1990, 3).

33 “nobody knows the purpose of life, and the education that each generation passes on to the succeeding one is no more than a continuation of the habits of thought of the prevailing generation” (Feldenkrais 1990, 16).

desnecessariamente caráter imutável.

Já quanto a auto-educação, o autor afirma que esta é bastante flexível e que depende exclusivamente do próprio indivíduo, embora seja fortemente influenciada pela educação. A auto-educação requer já alguma maturidade do sujeito, e começa a despontar quando a criança começa a fazer escolhas entre objetos e ações, e, na sequência, essas escolhas também serão referentes à sua educação. No entanto, a tendência do indivíduo em julgar-se a si mesmo de acordo com o seu valor perante a sociedade, leva-o a tentar constantemente adequar-se ao meio, ainda que isso signifique mover-se na direção contrária ao que seria a sua própria natureza. Assim, “apesar do fato de que as diferenças herdadas são óbvias entre as pessoas, há poucos indivíduos que vêm-se a si mesmos sem a referência ao valor a eles atribuído pela sociedade” (Feldenkrais 1990, 18). A questão é que o auto-desenvolvimento está diretamente conectado ao valor que o indivíduo dá a si mesmo, e as suas ações são o principal meio de auto-desenvolvimento. Ao tentar adaptar-se ao que é esperado dele, o indivíduo, talvez, deixe de explorar aquilo que lhe seria mais adequado, deixando de ter consciência de determinadas partes do corpo. Para Feldenkrais, “um auto-imagem completa é um estado raro e ideal” (Feldenkrais 1990, 21). O mesmo autor acrescenta que, dos três fatores, herança, educação, e auto-educação, somente o último está completamente nas mãos do próprio indivíduo (Feldenkrais 1990, 3-4).

Para aprender, precisamos de tempo, atenção e discriminação; para discriminar devemos sentir. Isto significa que, para aprender devemos aguçar os nossos poderes sensoriais, e se nós tentamos fazer a maioria das coisas por pura força alcançaremos precisamente o oposto do que necessitamos (...) Ao aprender a agir devemos estar livres para prestar atenção para o que está acontecendo dentro de nós, pois nessa condição a nossa mente estará clara e a respiração de fácil controle; Não há nenhuma tensão gerada por estresse. Quando a aprendizagem é realizada em condições de esforço máximo, e mesmo isso não parece suficiente, já não há forma de acelerar a ação ou torná-la mais forte ou melhor, porque o indivíduo já atingiu o limite de sua capacidade. Neste ponto a respirar é preso; Não há

nenhuma perspectiva de melhoria, pequena capacidade de observar e superfluous esforço (Feldenkrais 1977, 57-61)³⁴.

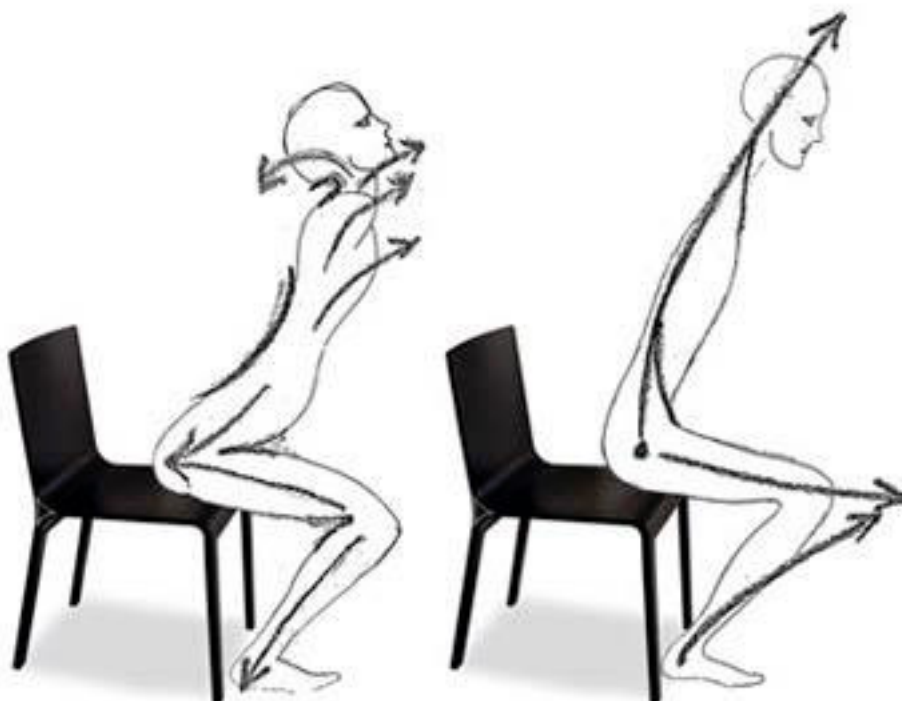
O método *Feldenkrais*, assim como a *Técnica de Alexander*, é, portanto, mais bem definido como uma pedagogia do movimento do que como uma terapia manipulativa. Talvez por esta razão esses métodos sejam os mais explorados nas escolas de canto do que aquele de Levine, que tem por base o tratamento de algum mal já existente.

1.4.4 Frederick Matthias Alexander (1869-1955). Ator australiano, sofria de laringites crônicas, sempre que se apresentava em performances teatrais. Tendo visitado médicos que não foram capazes de detectar a causa do problema, entre 1891 e 1901, Alexandre iniciou uma série de estudos sobre seu próprio corpo, a fim de perceber o que poderia estar causando laringite. Nessa investigação prática sobre o próprio corpo, descobriu que a causa daquele problema era o excesso de tensão no pescoço e no corpo, e que “a má direção instintiva que levou à interferência no funcionamento do controle primordial irá ser transformada em uma direção consciente do uso de si mesmo, associada à confiabilidade da apreciação sensorial” (Alexander 1941, s/n)³⁵.

34 To learn we need time, attention, and discrimination; to discriminate we must sense. This means that in order to learn we must sharpen our powers of sensing, and if we try to do most things by sheer force we shall achieve precisely the opposite of what we need (...) When learning to act we should be free to pay attention to what is going on inside us, for in this condition our mind will be clear and breathing easy to control; there is no tension engendered by stress. When learning is carried out under conditions of maximum effort, and even this does not seem enough, there is no longer any way of speeding up action or making it stronger or better, because the individual has already reached the limit of his capacity. At this point breathing is arrested; there is superfluous effort, little ability to observe, and no prospect of improvement (Feldenkrais 1977, 57-61).

35 Citação de F. M. Alexander (1941) em *The Universal Constant in Living*, retirada de URL: <http://www.elenivosniadou.com/2013/02/17/como-funciona-a-tecnica-alexander-parte-5/> acedida em julho de 2016.

Fig. 1. Relação entre a Cabeça e a Coluna, como proposta por F. M. Alexander.



Após cerca de dez anos de dedicação à pesquisa, Alexander descobriu que o corpo e a mente funcionavam como uma unidade psicofísica, ou seja, corpo e mente eram, portanto, inseparáveis³⁶. Ao resolver sozinho suas dificuldades, foi incentivado pelos médicos e amigos a compartilhar sua experiência com outras pessoas.

Esse método de trabalho, desenvolvido meio século antes daquele de Feldenkrais, foi nomeado Técnica de Alexander, e ressalta, sobretudo, “como a intenção e os hábitos afetam a coordenação física e a capacidade de aprendizado”³⁷. A utilidade da Técnica de Alexander no desenvolvimento do trabalho do performer parece justificar-se por pelo menos duas razões: a primeira, o fato de essa técnica ressaltar o sentido da auto-percepção

³⁶ <http://abtalexander.com.br/sobre-alexander/> acedido em 28 de abril de 2016.

³⁷ Trecho retirado de <http://www.alexandertechnique.com/fma.htm> - acedida em 6 de dezembro de 2015.

corporal; e a segunda, o incentivo à observação do nível de esforço necessário a cada ação. Pode-se perceber para que serve esse tipo de trabalho técnico, nas palavras de Engel (2015):

A Técnica de Alexander educa o senso de cinestesia ou de propriocepção. Esse senso é usado para calibrar internamente a localização corporal, e para julgar o esforço necessário para mover-se. Professores da Técnica de Alexander acreditam que os seres humanos têm um ponto cego proprioceptivo por natureza. As pessoas desenvolvem respostas habituais de movimento e aprendizagem, quando confrontados com circunstâncias repetitivas ou importantes. A adaptação é sobretudo uma vantagem do aprendizado, porque novos hábitos podem ser introduzidos a habilidades previamente treinadas (Engel 2015, s/n)³⁸.

Principios De Alexander.

Apreciación sensorial deformada: La apreciación sensorial, la quinesia, es el sentido que nos informa de dónde está el cuerpo en el espacio, de la calidad del esfuerzo que utilizamos en nuestros movimientos y también de nuestra actitud mental cuando hacemos algo. Bien, pues uno de los descubrimientos más importantes de Alexander fue darse cuenta de que este sentido, su sexto sentido, ya no funcionaba correctamente y, por lo tanto, no le informaba con precisión a cerca de su postura o su nivel de esfuerzo. Por eso, hasta su reeducación, no podemos confiar en la percepción que tenemos de nosotros mismos y nuestros movimientos. Reconocimiento del Hábito y su fuerza: Descubrimos que los hábitos han deformado nuestra percepción sensorial, y aprendemos a recuperar nuestro sentido cinestésico (Asunción Tarrasó 2013, s/n)³⁹.

- 1) Princípio do Controle Primordial - a qualidade com que a cabeça se equilibra em cima da coluna vai determinar a qualidade do tônus muscular no resto do corpo.

³⁸ The Alexander Technique educates the sense of kinesthesia or proprioception. This sense is used to internally calibrate bodily location, and to judge the effort necessary for moving. Alexander Technique teachers believe that humans have a built-in proprioceptive blind spot. People design habitual responses of movement and learning when faced with repetitive or important circumstances. Adapting is mostly a learning advantage, because new habits can be added onto previously trained skills (THE ALEXANDER TECHNIQUE – WHAT IS IT? by Franis Engel <http://www.alexandertechnique.com/articles/engel/> - acedida em 6 de Dezembro de 2015).

³⁹ <http://tecnicalexanderalicante.blogspot.pt/p/los-principios-de-alexander.html>

- 2) Unidade Psico-Física - tudo o que se passa no indivíduo, seja em termo físico, mental ou espiritual, é traduzido em tensão muscular.
- 3) O Uso Afeta o Funcionamento - a maneira que você usa o seu mecanismo psicofísico (= seu corpo e a qualidade do pensamento que o move) determina a maneira que você funciona em toda e qualquer atividade. O princípio do menor esforço - 'Não fazer' é um termo usado pelo Alexander para descrever o estado de usar o esforço necessário - nem mais, nem menos - na hora de qualquer atividade.
- 4) Reconhecimento de Hábito - a) Padrões inconscientes de tensão muscular, que não é necessária (ex.: apertar minha mandíbula sem razão); b) Falsas idéias pré-concebidas (ex.: achar que precisa usar esforço muscular em determinada atividade).
- 5) Apreciação Sensorial Não Confiável - quando a propriocepção não adverte quanto ao erro de postura, comportamento ou hábito a fim de conscientemente inibir interferências no funcionamento do controle primordial.
- 6) Inibição - inibição, o oposto de excitação, é o tempo quase imperceptível entre o estímulo e a resposta. Esse tempo é a oportunidade de evitar a resposta automática (tensão muscular excessiva) e escolher uma resposta desejável (o esforço ideal - nem mais, nem menos).
- 7) Direção - quais são as direções inconscientes que interferem no que seria o curso natural do movimento? A Natureza está livre para funcionar pelo princípio do menor esforço, ou seja, faz aquilo a que está destinada fazer.

Os métodos de Feldenkrais e de Alexander, portanto, têm como objetivo proporcionar ao praticante/paciente um melhor entendimento de sua estrutura corporal, assim como fazê-lo experimentar e treinar a melhor forma de usar essa estrutura no dia-a-dia, evitando demasiado desgaste físico, ao mesmo tempo em que otimiza o resultado das ações. Esses métodos podem ser compreendidos mais como prevenção do que tratamento. Na

mesma linha de entendimento de Feldenkrais e Alexander, esta tese explora a hipótese de que quanto mais conscientes da própria estrutura corporal, mais movimentos poderão ser aprendidos, e que, uma vez treinados, por meio da repetição, tornar-se-ão tão incorporados ao praticante como se fizessem parte dele desde o início. Esses novos movimentos poderão funcionar positiva ou negativamente, claro. A seleção do que servirá para determinada performance dependerá então de seu propósito. Uma vez tornados movimentos conscientes, os mesmos poderão ser administrados conforme os resultados desejados.

De acordo com Sanjiv Jain, Kristy Janssen, and Sharon DeCelle (2004), tanto a técnica de Alexander como o método Feldenkrais postulam “que movimentos habituais levam a problemas de circulação, dor, ou padrões gerais de disfunção. Através da alteração desses padrões, todo o sistema ou corpo funciona melhor”⁴⁰. Quanto ao trabalho de Alexander, especificamente, as autoras também afirmam que “Alexander salientou a importância da inibição para alterar o movimento rotineiro. Ele postulou que, evitando que um movimento ocorra, poder-se-ia redefinir a ação e redirecionar o movimento para que funcione mais naturalmente”⁴¹, o que corrobora com a ideia de que não é apenas saudável experimentar novos movimentos, como também saber eliminar aqueles movimentos que resultam de hábitos comportamentais, sem que tenham de fato bom efeito sobre o corpo e/ou, no caso do artista, a performance.

1.5 O Corpo sob as lentes de Músicos

40 “postulate that habitual movements lead to movement problems, pain, or overall patterns of dysfunction. Through changing these patterns, the entire system or body functions better” (Alexander technique and Feldenkrais method: a critical overview Sanjiv Jain, Kristy Janssen, Sharon DeCelle. Phys Med Rehabil Clin N Am 15 (2004) 811-825. USA).

41 “Alexander stressed the importance of inhibition to alter routine movement. He postulated that by stopping a movement from occurring, one could reset the action and redirect motion to function more naturally”

Enquanto os autores do teatro e da dança buscam a essência do movimento e/ou novas formas de *performatização* do movimento, e os praticantes das terapias corporais buscam uma melhor relação entre o indivíduo e seu corpo no dia-a-dia, já para os autores da música (à exceção de François Delsarte), os movimentos trabalhados durante a preparação de uma performance, embora extremamente válidos em termos de resultados “sensoriais”, têm por objetivo alcançar resultados sonoros gratificantes. Esses movimentos não têm como objetivo, necessariamente, serem reproduzidos na performance, de forma a serem visualizados pelo público (exceto na criação operística), e muito menos na vida diária do performer.

Dentre as investigações realizadas nos últimos vinte anos, no Ocidente, sobre o gesto ou o movimento corporal na performance de músicos, encontram-se os autores Jaques-Dalcroze (1920, 2000), Jane Davidson (1993, 2002, 2005), Colwyn Trevarthen (2000), Cristopher Azzara (2002), Jorge Correia (2002, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2011), Alexandra Pierce (2002, 2005, 2007), Aaron Williamon (2004, 2007, 2009, 2011), António Salgado (2005), Rolf Inge Godoy e Marc Leman (2010). Esses trabalhos pontuam, por exemplo, a questão específica do gesto na construção do sentido musical, o gesto como ato musical, o gesto como incorporação de elementos rítmicos musicais; ou ainda a questão do movimento corporal em geral, como elemento auxiliar na compreensão teórico-prática, no resultado sonoro, na improvisação vocal e instrumental, ou na comunicação entre os músicos de um mesmo grupo.

Jane Davidson (2005), por exemplo, comenta a comunicação corporal como forma de entendimento entre os membros de um mesmo grupo, considerando este um “aspecto crucial da performance musical” (Davidson 2005, 216). Em estudo anterior, Jane Davidson (2002) trata o corpo como fonte de expressão musical, e diz: “a expressão musical é um meio de comunicarmos qualidades básicas da natureza humana uns aos outros, qualidades que emergem do movimento, e que são traduzidas e abstraídas

em formas musicais" (Davidson 2002, s/n)⁴². A autora afirma que os escritos sobre música constantemente mostram que as expressões musicais se apoiam no corpo como metáfora, o que acaba por sustentar a proposta de Jaques-Dalcroze (1920) de que o estímulo da resposta corporal aos sons melódicos e rítmicos auxilia na compreensão do “fazer” musical.

Jorge Correia (2005) trata o gesto como um importante elemento condutor de significado, a partir da correlação entre a performance, o que o público percebe, e a influência do gesto nessa percepção. Ao tomar como base os escritos de Donald (1991) e Tolbert (2001), Correia escreve que “os ouvintes estão a ouvir a música e a interpretar as experiências auditivas que daí resultam ao mesmo tempo; estas interpretações são narrativas”(Correia 2005, 82-83), e continua afirmando que “trata-se pois de narrativas não-verbais de natureza temporal, que são o produto das contínuas reações miméticas aos gestos e ações dos performers” (Correia 2005, 82-83). O autor também explora o tema corpo e música no artigo *Body Movement* (2002) onde estuda a relação entre gestos de motivação técnica e aqueles de motivação expressiva (Davidson & Correia 2002). Em outro artigo, é objetivo de Correia verificar se, ao compartilhar através de gestos experiências intersubjetivas da escuta musical, seria possível alcançar resultados pedagógicos úteis para a educação musical (Correia 2011). Com base, sobretudo, no trabalho de Johnson (1987) e nas evidências apontadas pela investigação neurológica, Correia (2007) chega às seguintes premissas:

I) A existência de um stock de conhecimento baseado na experiência física/corporal onde toda a produção de sentido tem a sua origem

II) A este stock de conhecimento corresponde um stock de afectos também baseado na experiência física/corporal

(Correia 2007, 142).

42 “musical expression is a means of communicating basic qualities of human nature to one another, qualities which emerge out of movement and which are translated and abstracted into musical forms” (Davidson 2002, s/n).

A partir dessas duas premissas, Correia (2007) sistematiza uma teoria sobre a produção de sentido musical e da comunicação musical, ressaltando cinco princípios:

1. Há um trabalho do inconsciente cognitivo que fundamenta toda a produção de sentido, sendo que a capacidade de produzir narrativas emocionais acompanha a cognição humana desde as suas primeiras manifestações.
2. A imaginação opera em todos os níveis de actividade cognitiva, seja ela consciente ou inconsciente (aproximadamente 95% da nossa actividade cognitiva é inconsciente), alicerçando e fundamentando, inclusivamente, as formas mais elaboradas de conceptualização e raciocínio.
3. A imaginação opera seguindo uma lógica emocional (- 'it is coherent if it feels right'), sendo a construção das narrativas emocionais no âmbito da linguagem gestual a base original de onde emergiram todas as linguagens (verbais ou musicais). É a nossa experiência estruturada emocionalmente e kinestheticamente que simultaneamente alimenta e condiciona o jogo livre da imaginação na construção do conhecimento e em todos os actos de comunicação.
4. Os sentidos da linguagem gestual são sentidos simbólicos enraizados na experiência física/corporal por definição, o que implica que eles têm de ser representados quando são produzidos pelos intérpretes e re-representados pelos ouvintes para serem compreendidos.
5. O ritual da comunicação musical parece ser inerentemente kinestético e inter- modal, e portanto intrinsecamente gestual:
 - a) Os ouvintes de música parecem reagir mimeticamente às acções ritualizadas dos performers, representando ficcionalmente a partir delas as suas narrativas emocionais e pessoais num processo de introspecção contínua e criativa.
 - b) Os performers parecem representar presencialmente as suas co- activadas narrativas emocionais, reagindo no momento à atmosfera ritualizada das performances musicais, num processo de improvisação contínua e criativa.

(Correia 2007, 142-143)

Correia declara ainda que os princípios acima citados “definem uma base teórica firme a partir da qual (...) parece possível compreender os misteriosos processos da comunicação musical” (Correia 2007, 143).

Encontramos abordagem semelhante nos escritos de Alexandra Pierce (2007) sobre o movimento corporal e seus benefícios no ensino/aprendizado musical. Alexandra Pierce, pianista e autora de diversos estudos sobre a influência do movimento corporal no resultado musical, estimula

laboratórios de movimento em grupo, sugerindo que:

Pode demorar algum tempo para alguns (que podem ser rígidos ou estar fora de forma) para seguramente vincular a experiência cinética com o sentimento e a audição. Tendo os estudantes que orientar uns aos outros em pares permite aos adeptos e entusiasmados espalhar seus talentos, através dessa modalidade de aprendizagem, entre aqueles que consideram o trabalho corporal menos acessível. Como o processo envolve, muitas vezes, trabalhar com um parceiro ou em pequeno grupo, a passividade é superada pelo chamado apoio mútuo (Pierce 2007, 7).

Também encontramos pensamento semelhante nos escritos do educador musical Jaques-Dalcroze, autor cujos princípios são adotados neste trabalho, ao lado dos princípios do cantor François Delsarte. As teorias desses dois autores serão aprofundadas a seguir.

1.5.1 Émile Jaques-Dalcroze (1865-1950)

Na busca de autores na área da Música que houvessem incluído o trabalho corporal como base do desenvolvimento expressivo, não foi por acaso que surgiu o nome de Émile Jaques-Dalcroze (1869-1950). Educador musical, preocupado inicialmente com as diferenças no entendimento e na capacidade de execução rítmica, assim como também um observador das limitações que essas diferenças impunham, Jaques-Dalcroze desenvolveu uma metodologia de ensino da música a partir do movimento corporal, e da experiência da reação corporal a estímulos sonoros externos, através de gestos e movimentos mais amplos, exploração do espaço cênico, alternando direções, e das velocidades no andar.

Autor de grande influência na integração do movimento corporal no aprendizado/compreensão musical, desde 1892, Emile Jaques-Dalcroze desenvolveu seu método de ensino do ritmo através do movimento, em aulas em grupo, onde uns auxiliam aos outros, mas não apenas, pois também observam os efeitos dos movimentos dos colegas em relação ao som aplicado

como estímulo. O educador musical é comentado por Christopher Azzara (2002): “Na Rítmica de Jaques-Dalcroze, o movimento não é um fim em si; é um meio para aumentar a percepção de música e esclarecer conceitos abstratos, relacionando o movimento físico ao movimento musical” (Azzara, 2002, 177)⁴³. Azzara, que investiga, sobretudo, a improvisação no Jazz, continua sua reflexão sobre o método daquele que também era diretor de orquestra e compositor, dizendo que, em Dalcroze, “A Improvisação vocal e a instrumental são a síntese do movimento rítmico e o treino do ouvido musical” (Azzara 2002, 177)⁴⁴.

O método de Emile Jaques-Dalcroze, também conhecido como *Dalcroze Eurythmics*, tem o corpo como o principal instrumento de trabalho. Os alunos percebem o ritmo de uma obra musical e tentam expressar de forma instintiva, através do movimento corporal. Essa abordagem, que conecta música, movimento e corpo, exerceu influência não só na música mas também no desenvolvimento da dança moderna. A investigadora Marta Sánchez (2004)⁴⁵, divulgadora do Método Dalcroze, afirma que:

Dalcroze reflexionó sobre la influencia de la Música sobre el ser físico sin pasar necesariamente por la conciencia o la representación. La audición de la Música provoca una especie de movimiento interior previo al movimiento corporal y que no siempre se exterioriza en este último. A estas evocaciones motoras Dalcroze las denominó imágenes motrices y se dedicó a favorecerlas y multiplicarlas asociando ritmo musical y movimiento corporal. Él pensaba que si a través de la experiencia del movimiento corporal asociado al ritmo se crean imágenes motrices, éstas corregirían la concepción defectuosa de los ritmos. De esta manera se consigue una representación cognitiva del ritmo facilitando su comprensión (Sánchez 2004, 2).

A musicalidade, composta de elementos tais como alturas, ritmos, intensidade, dinâmica, dentre outros, é desenvolvida através da percepção

43 “in Jaques-Dalcroze Eurythmics, movement is not an end in itself; it is a means for heightening music perception and clarifying abstract concepts by relating physical motion to musical motion” (Azzara 2002, 177).

44 “Vocal and instrumental improvisation is the synthesis of rhythmic movement and ear training” (Azzara 2002, 177).

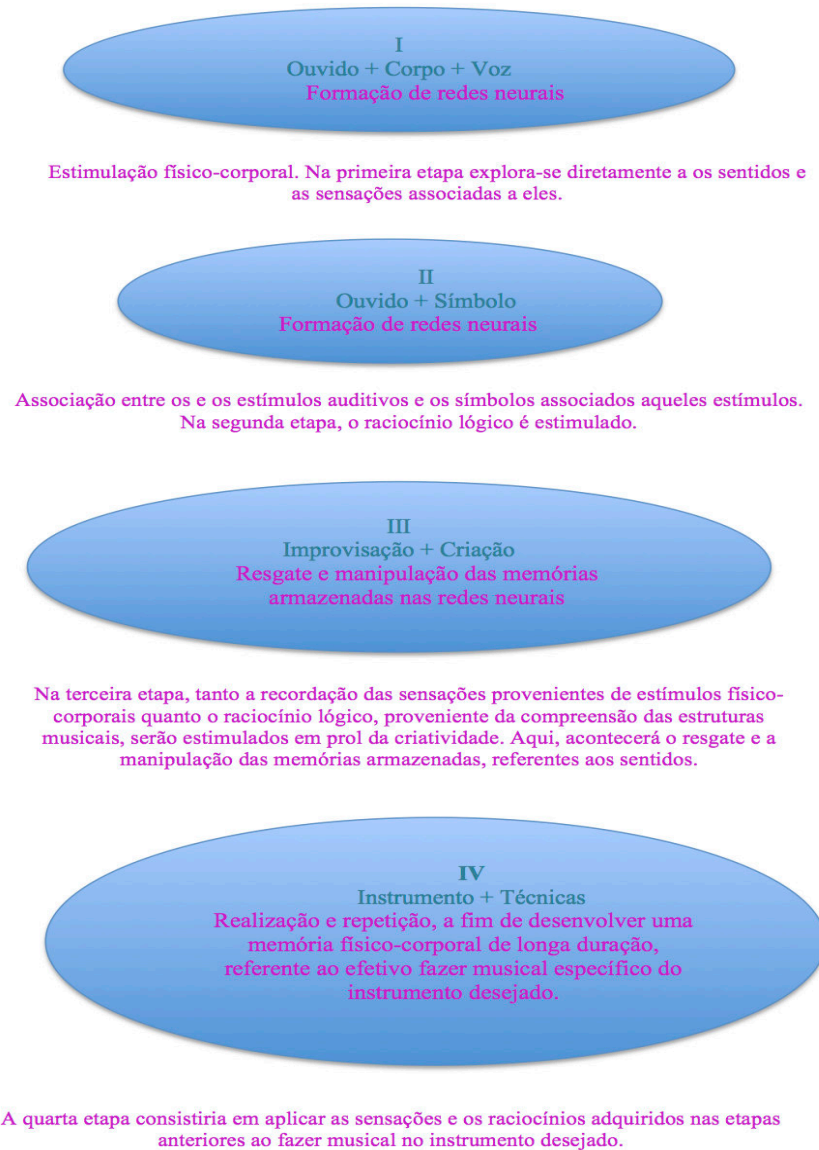
45 Dr. Marta Sánchez, an internationally recognized eurhythmics teacher and founder of the Carnegie Mellon University Dalcroze Training Center.

auditiva. A audição é o sentido que governa toda e qualquer habilidade musical. É a partir da faculdade de ouvir que o músico desenvolve a sensibilidade para as qualidades sonoras acima citadas, e dessas qualidades depende a expressão artístico-musical. Portanto, antes de ser apresentado a um instrumento musical, o indivíduo deve ser estimulado a perceber auditivamente a beleza musical de outros músicos para, a partir daí, sentir-se estimulado a produzir algo semelhante. É também a partir da capacidade de ouvir que o indivíduo desenvolve a capacidade de criar novos trechos musicais e de improvisar. Somente depois de exploradas essas capacidades, deveria o indivíduo ser introduzido a um instrumento musical, seja qual for.

A ação muscular necessária para fazer música a partir de um instrumento depende diretamente de quão aguçada é a percepção auditiva do indivíduo para os elementos musicais. Seu desempenho ao instrumento também dependerá do controle corporal que exerce sobre ele, a partir das intenções musicais que tenha em mente. Para que o corpo responda rapidamente a essas intenções musicais, ele deve ter sido habituado a responder aos estímulos sonoros com reações musculares imediatas. Portanto, na Rítmica de Dalcroze (1917, 2000), o que se busca é exatamente uma resposta corporal imediata e em harmonia com os sons ouvidos, de forma a criar uma ligação instantânea entre o ouvido e o sistema nervoso central do indivíduo.

Segue uma sequência sugerida para o ensino musical, com base em Dalcroze (2000), numa possível relação com as informações hoje disponíveis pela Neurociência:

Fig. 2. Uma possível relação entre o aprendizado musical, a formação de imagens, e a construção de memórias, sugerida pela autora desta tese



Outra questão relevante no ensino musical é a imediata aplicabilidade daquilo que é aprendido. Segundo Dalcroze (2000), são raros os professores de música que repassam exercícios aos alunos com a explicação do porquê

daqueles exercícios e, quando interrogados, dizem que mais tarde eles entenderão. A espera prolongada por um entendimento que só virá mais tarde poderá ser frustrante para muitos estudantes, e a causa do desestímulo e da desistência ao aprendizado musical. Portanto, segundo Dalcroze (2000), é de fundamental importância que os elementos aprendidos numa determinada aula sejam imediatamente aplicados de forma prática, de modo que o sujeito saia dali ciente da utilidade do que acabou de aprender. Esse raciocínio de Dalcroze coincide com o que diz a Neurociência sobre memória, como também com os estudos cognitivos de Howard Gardner (1994). O fazer e o compreender aquilo que foi feito, ou seja, a consciência dos porquês e do como se deu determinado processo, estão ligados à identificação da intencionalidade e à memória corporal do processo. Ao compreender porquê e como fazemos aquilo que é esperado de nós, nos tornamos ativos na produção de nosso próprio conhecimento, e mais capazes de decisões conscientes e, quiçá, mais acertadas.

Na obra *Rhythm, Music & Education*, escrita pelo próprio Jaques-Dalcroze (2000), observa-se a preocupação do educador em repassar aos alunos mais do que um treino musical, mas sim uma sensibilização humana. Para o autor,

A concepção e construção de todo o meu sistema é para que a educação de amanhã, antes de tudo, ensine às crianças a conhecerem a si mesmas, a medir suas capacidades intelectual e física por uma comparação justa com os esforços de seus predecessores, submetendo-as a exercícios que as habilitem a usar seus poderes, obter equilíbrio, e assim adaptarem-se às necessidades de suas existências individuais e coletivas (Dalcroze 2000/1919, xi)⁴⁶.

Dentro da crença de que o ser humano precisa de uma reeducação do individual, para melhor viver em sociedade, Dalcroze acredita que o ensino da música deve ocorrer desde a pré-escola, alegando que:

⁴⁶ The conception and construction of my whole system is that the education of tomorrow must, before all else, teach children to know themselves, to measure their intellectual and physical capacities by judicious comparison with the efforts of their predecessor, and to submit them to exercises enabling them to utilize their powers, to attain due balance, and thereby to adapt themselves to the necessities of their individual and collective existence (Dalcroze 2000/1919, chi).

A educação do futuro deve abraçar a reconstrução, preparação, e adaptação: visando, por um lado, à reeducação das faculdades do sistema nervoso e à obtenção da calma mental e da concentração, e, por outro lado, ao equipamento para qualquer necessidade prática empresarial que possa existir, e ao poder de reagir sem esforço; em suma, à provisão de um máximo de força, com um mínimo de esforço e resistência (Dalcroze 2000/1919, xi)⁴⁷.

Para o educador, “os pensamentos devem estar em contato imediato com o comportamento – a nova educação deve almejar regular a interação entre as nossas *forças nervosas e intelectuais*” (Dalcroze 2000/1919, xii)⁴⁸. Dalcroze, possivelmente sob a influência de François Delsarte (1811-1871), percebia a música como “um agente magnífico e potente para a inspiração e o refinamento do gesto humano – e este último como uma emanção preeminentemente “musical” de nossos desejos e aspirações” (Dalcroze 2000/1919, xiii)⁴⁹.

Quanto à metodologia de trabalho em si, Dalcroze (2000) inicia pelas escalas musicais, e acredita que um vez que as mesmas tenham sido dominadas, o restante dos estudos musicais será facilmente compreendido. As explicações de intervalos, sons intermediários, acordes, resoluções e modulações serão observadas a partir das escalas, usando-as como referência. Dalcroze (2000) acrescenta que “tudo relacionado à melodia e à harmonia está implícito no estudo comparativo das tonalidades, e torna-se por isso apenas

47 Itálico da autora; texto original: The education of tomorrow must embrace reconstruction, preparation, and adaptation: aiming, on the one hand, at the re-education of the nervous faculties and the attainment of mental calm and concentration, and, on the other, at equipment for whatever enterprise practical necessity may dictate, and at the power to react without effort; in short, at the provision of a maximum force with a minimum of strain and resistance (Dalcroze 2000/1919, xi).

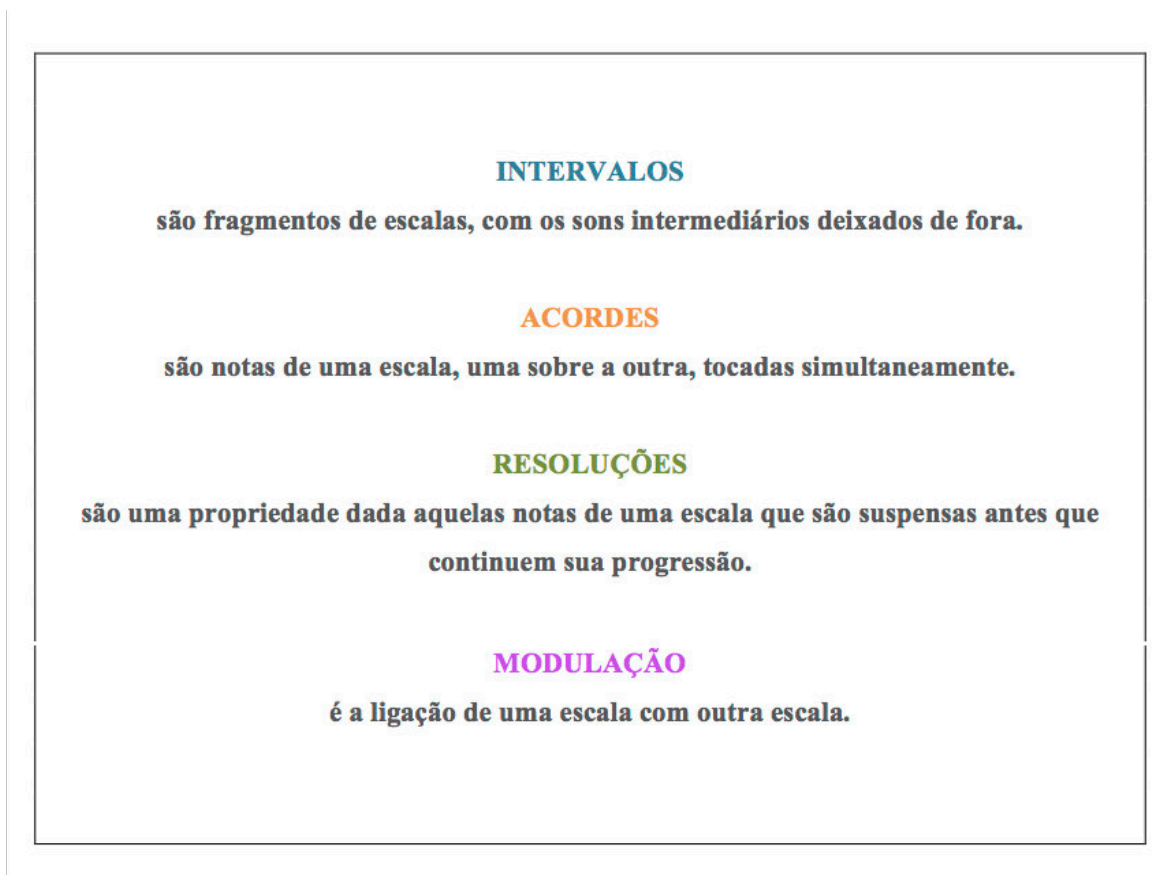
48 Itálico da autora; texto original: “Thoughts should be brought into immediate contact with behaviour – the new education aiming at regulating the interaction between our nervous and our intellectual forces” (Dalcroze 2000/1919, xii).

49 “A magnificent and potent agent for the inspiration and refinement of human gesture – and this latter as a pre-eminently “musical” emanation of our desires and aspirations” (Dalcroze 2000/1919, xiii).

uma questão de terminologia e classificação” (Dalcroze 2000/1905, 31)⁵⁰.

Dessa forma:

Fig. 3. Editada pela autora, a partir dos dados de Dalcroze.



Sobre a relação entre Dalcroze e canto, a literatura mais direta encontrada foi *Expressive Singing: Dalcroze Eurythmics for voice*, escrito por J. Timothy Caldwell, professor de Canto na Central Michigan University. As demais referências encontradas não eram diretamente voltadas para a aplicação de Dalcroze ao canto, mas, sim, a outros instrumentos, e à musicalização de forma geral.

J. Timothy Caldwell, cantor e professor de canto, foi um pouco mais além, na busca de soluções para a falta de expressividade na performance, em seu

50 “Everything relating to melody and harmony is implicit in the comparative study of Keys, and becomes thereafter only a question of terminology and classification” (Dalcroze 2000/1905, 31).

livro *Expressive singing: Dalcroze Eurythmics for voice*, publicado pela primeira vez em 2012. Assim como a proposta de Dalcroze é fazer com que o músico perceba corporalmente a dinâmica para depois repassá-la ao instrumento, Caldwell desenvolve aqui uma proposta de trabalho com cantores, a partir da Rítmica de Dalcroze, com o objetivo de instigá-los a cantar com menos preocupação técnica e mais intenção expressiva no que diz respeito ao colorido da voz, à utilização dos diversos ressonadores, à dinâmica e ao fraseado musicais. A busca de Caldwell é por uma expressão sonora mais rica em emoção e menos preocupada com a técnica. Aqui, mais uma vez, encontra-se um autor cuja preocupação é mais voltada para o resultado sonoro do que visual. No entanto, o cantor ainda continua em cena, com todo o seu corpo, e qualquer postura física, gesto ou movimento será, de alguma forma, imediatamente interpretado pela plateia, como afirma tão claramente Colwyn Trevarthen (2000), na epígrafe que abre a parte 1.5.2 deste trabalho, quando o autor afirma que as emoções “são compreendidas pelos outros pelos movimentos da nossa face, garganta e mãos” (Trevarthen 2000, 161-162).

No artigo “The Initiation Into Rhythm” (1907), Dalcroze menciona a importância do desenvolvimento da percepção rítmica a partir da utilização de todo o corpo. Para o autor, “por meio de movimentos de todo o corpo, nós podemos equiparmo-nos para realizar e perceber ritmos” (Dalcroze 2000/1907, 36)⁵¹. Na fala do dia-a-dia, não se atenta especificamente para a questão rítmica. Simplesmente, reage-se instintivamente com o corpo e os membros, durante a comunicação. Essa reação acontece naturalmente, dentro de um determinado ritmo, adequado ao que se tenta comunicar.

No entanto, o comunicador nem sempre está ciente disso. Na música, especificamente no canto, é preciso que o agente realizador da performance tenha consciência dessa conexão entre o ritmo do movimento e o seu significado, para, assim, coordenar o canto – texto, melodia e ritmo – com as

⁵¹ “by means of movements of the whole body, we may equip ourselves to realize and perceive rhythms” (Dalcroze 2000/1907, 36).

reações motoras. Portanto, nesse caso, o cantor deve ter não apenas um sentido rítmico aguçado, mas também uma percepção sensível ao sentido rítmico do texto em relação ao sentido rítmico da obra. Para Dalcroze, o desenvolvimento de qualquer percepção rítmica começa pelo corpo. O educador acrescenta que

Os músculos locomotores são músculos conscientes, sujeitos ao controle absoluto pela vontade. Encontramos, por isso, no caminhar, o ponto de partida natural (...) na iniciação ao ritmo (...) Essa consciência exige a cooperação de todos os músculos conscientes, e, portanto, um treinamento de todo o corpo é necessário para criar a sensação rítmica (Dalcroze 2000/1907, 38)⁵².

Se para mover um corpo é preciso uma quantidade de espaço e uma quantidade de tempo, e se, como na performance musical, o performer tem espaço e tempo bem especificados, então, para que o movimento corporal aconteça em harmonia com tais especificações é necessária, da parte do agente músico, uma predisposição corporal capaz de assegurar a perfeita harmonia entre tempo, espaço e movimento. Se essa habilidade corporal não estiver presente, o músico provavelmente não cumprirá com uma das duas condições (espaço ou tempo) impostas pela condição da performance. Dalcroze afirma que

Se nós atribuímos antecipadamente a quantidade de espaço e tempo, é indispensável, para efeito de um movimento em harmonia, que dominemos nosso mecanismo corporal: a falta de controle nos causaria a exceder o espaço ou restringir o tempo, enquanto, por outro lado, uma retenção muito longa resultaria ou em deixar uma porção do espaço descoberta ou em exceder o tempo (Dalcroze 1907/2000, 39)⁵³.

Concluindo, especificamente para a expressão corporal de cantores, a

⁵² The locomotors muscles are conscious muscles, subject to absolute control by the will. We therefore find in walking the natural starting-point in the (...) initiation into rhythm. (...) This consciousness demands the cooperation of all conscious muscles, and thus a training of the whole body is required to create rhythmic feeling (Dalcroze 1907/2000, 38).

⁵³ If we assign in advance the amounts of space and time it is indispensable, in order to effect a movement in harmony, that we should have mastered our bodily mechanism: a lack of control would cause us either to exceed the space or curtail the time, while, on the other hand, a too long retention would result in either leaving a portion of the space uncovered or in exceeding the time (Dalcroze 1907/2000, 39).

consciência musical como resultado da experiência física, e o aperfeiçoamento das fontes físicas para a clarificação da percepção corporal em geral influenciarão o aperfeiçoamento dos movimentos dentro de um tempo e espaço predeterminados: o tempo da obra apresentada e o espaço onde ocorre a performance.

1.5.1.1 Princípios de Dalcroze

No artigo “The Piano and Musicianship”, escrito por Dalcroze, uma frase chama atenção:

O ouvido é o receptor e o controlador de sons, cuja apreciação é a base de todo o estudo musical. Se o estudo do piano fosse capaz de desenvolver o ouvido, então talvez ele devesse ser iniciado em uma idade muito precoce. É minha convicção, no entanto, que esse estudo não só não desenvolve o sentido da audição, mas até compromete suas possibilidades de melhoria (Dalcroze 1925, 4)⁵⁴.

Para Dalcroze, se alguém deseja tocar um instrumento musical, o ouvido deve ser desenvolvido antes de tudo. É através do ouvido que se percebem as alturas, os coloridos, as frases, o ritmo. Na percepção musical, é imprescindível que o ouvido seja o primeiro guia para o resto do corpo, ou seja, o ouvido serve de informante para que os sons escutados sejam interpretados pelo sistema nervoso para assim, a partir da memória de imagens sonoras e também da memória daquilo que foi sentido ao ouvir determinado trecho musical, ser capaz de comandar corretamente os músculos, no momento de tocar um instrumento ou cantar. Será o ouvido que formará a percepção de quão suave ou quão forte, quão longo ou quão breve, um som deve soar. O ouvido informa ao cérebro que, por sua vez, informa aos músculos. Essa premissa propõe que o músico iniciante poderá dessa forma ser guiado não apenas no aprendizado auditivo, mas também

⁵⁴ The ear is recipient and controller of sounds, appreciation of which is at the Foundation of all musical study. If study of the piano is capable of developing the ear, then maybe it should be commenced at a very early age. It is my conviction, however, that not only does this study not develop the sense of hearing, it even compromises its possibilities of improvement” (Dalcroze 1925, 4).

na sua musicalidade, na improvisação, na interpretação, e na harmonia da expressão corporal.

John A. Sloboda (2004) divide em duas categorias as diferentes capacidades necessárias para se tocar um instrumento. Às capacidades do primeiro grupo, chama de “musicais”, e às do segundo grupo, “técnicas”. Como exemplo, cita o pianista capaz de tocar regularmente e com precisão uma passagem rápida. Um treino técnico fez com que a sua musculatura executasse o devido controle das mãos e dos dedos. Ainda segundo o autor, “tal interpretação ‘tecnicamente perfeita’ poderia igualmente ser gerada por meios mecânicos” (Sloboda in Nattiez 2004, 548)⁵⁵. Sloboda afirma que o que torna uma interpretação musicalmente interessante “são as ligeiras flutuações de duração, de volume, de altura e de timbre” (Sloboda in Nattiez 2004, 548)⁵⁶ que, juntos, constituem o que ele chama de *interpretação expressiva*. O ouvido informa ao cérebro que, por sua vez, informa aos músculos.

Essa premissa auxiliará o músico iniciante, não apenas no reconhecimento auditivo de padrões sonoros e rítmicos, como também no desenvolvimento da sua musicalidade, de sua capacidade de improvisação e de sua interpretação. Além disso, essa relação entre ouvido e ações musculares também poderá intervir na harmonia dos gestos ao *musicar* (do inglês ‘musicking’ – termo proposto por Christopher Small (1998), ao referir-se a qualquer ação ligada ao *fazer musical*), o que diz respeito ao tema proposto nesta tese.

Além da relação entre o ouvido e os músculos, há também um outro fator relevante na construção artística, que é a apreciação do belo. Toda sensibilidade para o belo e, portanto, a sensibilidade artística para a música,

55 “une telle interprétation ‘techniquement parfaite’ pourrai tout aussi bien être généré par des moyens mécaniques” (Sloboda in Nattiez 2004, 548).

56 “ce sont les légères fluctuations de durée, de volume, de hauteur et de timbre” (Sloboda in Nattiez 2004, 548).

a pintura, a escultura, o teatro, a poesia e as demais artes, depende diretamente do desenvolvimento da percepção do belo. Essa percepção, inicialmente, nada tem a ver com as técnicas aplicadas a cada arte, ou com os meios materiais de produção da mesma.

É através da exposição ao belo, e aos detalhes que o conformam, que o homem aguça a sua sensibilidade nessa direção. Como afirma Dalcroze, “o gosto pelo belo é muitas vezes latente em crianças, mas este gosto desenvolverá somente se elas forem familiarizadas com a beleza em todos os seus aspectos. Cada criança gosta apenas do que ela conhece bem” (Dalcroze 1925, 7)⁵⁷. A musicalidade, composta de elementos como alturas, ritmos, cores, intensidade, dinâmica, dentre outros, é desenvolvida através da percepção auditiva. A audição é o sentido que governa toda e qualquer habilidade musical. É a partir da faculdade de ouvir que o músico desenvolve a sensibilidade para os elementos acima citados, e desses elementos depende a expressão artístico-musical.

Portanto, antes de ser apresentado a um instrumento musical, o indivíduo deve ser estimulado a perceber auditivamente a beleza da arte musical, a partir da observação de outros artistas, para, a partir daí, sentir-se estimulado a produzir algo semelhante. É também a partir da capacidade de ouvir detalhadamente que o indivíduo desenvolve a capacidade de criar novos trechos musicais e de improvisar. Somente depois de exploradas essas capacidades, deveria o indivíduo ser formalmente introduzido às técnicas de um instrumento musical, seja qual for.

1.5.2 François Delsarte (1811-1871)

⁵⁷ “the taste for the beautiful is often latent in children, but this taste will develop only if they are made acquainted with the beautiful in all its aspects. Each child loves well only that which he knows well” (Dalcroze 1925, 7).

Emoções de antecipação, medo, excitação, alegria, ansiedade, interesse e todas as outras, surgem a partir da antecipação da ação. Elas são compreendidas pelos outros pelos movimentos da nossa face, garganta e mãos, os mesmos sensores móveis que preparam a aplicação seletiva de nossa consciência para a recepção de experiências discretas implicadas na principal ação em curso – o envolvimento de todo o corpo. Nossa postura e a maneira de pisar e girar também transmitem sentimentos. Musicalidade é a coordenação dessa postura agindo emocionalmente e a sua canalização para uma narrativa imaginada de efeitos, num cuidado com suas consequências (Trevarthen 2000, 161-162)⁵⁸.

Na busca por métodos práticos, voltados para o desenvolvimento da expressão corporal, o nome de François Delsarte (1811-1871) foi o que surgiu primeiro. Pouco conhecido hoje, mas de enorme influência dentre atores e bailarinos do final do século XIX e início do XX, Delsarte, nascido em Solesmes, vilarejo situado no norte da França, chegou a ser considerado como um dos precursores da dança moderna. No entanto, é curioso notar que Delsarte era cantor e professor de canto, e que seu sistema de expressão foi desenvolvido para auxiliar cantores na atuação cênica. Esquecido por muitas décadas, o estudo sobre o sistema de Delsarte vem sendo retomado no século XXI, promovendo novamente o interesse e a divulgação desse sistema.

No que diz respeito à área específica do canto, também com o sistema de “imagens motrices”^{59 60} trabalhou François Delsarte, ainda anterior a

58 “Emotions of anticipation, fear, excitement, joy, anxiety, interest, and the rest arise from one’s anticipation in acting. They are conveyed to others by movements of our face, throat and hands, the same mobile sensors that prepare the selective application of our awareness for the reception of discrete experiences implicated in the main course action – the whole commitment of the body. Our posture and the way we step and turn also convey feelings. Musicality is the coordination of this acting emotionally and its channelling into an imagined narrative of purposes with concern for their consequences” (Trevarthen 2000, 161-2).

59 Dentre as principais habilidades motoras, encontram-se as ações de andar, trotar, correr, rastejar, nadar, trepar, equilibrar. Essas habilidades são normalmente desenvolvidas na infância, e devem ser estimuladas por meio de exercícios físicos, jogos e brinquedos. Se, por ventura, perde-se alguma dessas habilidades, os tratamentos para a sua recuperação são à base da repetição de exercícios físicos específicos para o membro prejudicado, de forma que o sistema nervoso registre novamente os caminhos para aquele movimento. Mas, também, pode-se utilizar exercícios de imagens motoras, durante os quais o paciente imagina o movimento dos membros, induzindo o corpo à sensação do movimento,

Dalcroze. Delsarte teve como foco de pesquisa a expressão corporal na *performance* do cantor, considerando o gesto como uma forma de expressão extramusical a ser treinada pelos cantores, criando aquilo que é conhecido como o *Delsarte System of Expression* (1887). A pesquisa realizada por Delsarte consistia da observação de pessoas, em suas ações e poses diárias nos cafés, nas fábricas, nas escolas, e até mesmo moribundos em leitos de hospitais. Delsarte estudava também as esculturas da Grécia antiga e pinturas consagradas em que a figura humana estivesse presente. A partir dessas observações, o estudioso do gesto analisava a possibilidade de classificá-lo em categorias expressivo-emocionais, e desenvolvia exercícios através dos quais fosse possível experimentar as diversas formas do gesto e os sentimentos correspondentes. Delsarte oferecia workshops na França, não se restringindo somente aos cantores, e nem especificamente às artes. Já que seu estudo passava pela oratória, pela mímica, e pela análise da estrutura corporal, até mesmo oradores, políticos e advogados, além de bailarinos e atores, ou seja, profissionais das mais diversas áreas que dependiam de habilidades expressivo-corporais para o bom resultado de seus trabalhos, interessavam-se pelo sistema desenvolvido por Delsarte.

Toda a pesquisa realizada pelo investigador era devidamente anotada por ele mesmo, e pautada em observações e exaustivos experimentos. Delsarte havia manifestado o interesse em publicar essas informações, mas faleceu sem que isso ocorresse, sendo essa missão repassada ao seu aluno e ator americano Steele Mackay (1842-1894). MacKay foi provavelmente o responsável por levar aos Estados Unidos os ensinamentos de Delsarte. No entanto, embora Mackay tenha planejado lançar oito volumes sobre o

sem movê-lo de fato.

60 “Efectivamente, los ejercicios repetitivos pueden mejorar la actividad motriz y permitir movimientos suaves controlados, ya que el cerebro restablecerá los circuitos neuronales que median los movimientos voluntarios (...) Hoy le presentamos otra terapia novedosa: Práctica Mental, también llamada Imagen Motriz. Esta terapia se basa en que la gente se imagine utilizando cierta parte del cuerpo, áreas del cerebro y músculos que puedan ser activados como si la persona estuviera realizando realmente la actividad” (<https://www.neuroaid.com/es/blog/tratamientos-acv/rehabilitacion-de-la-hemiparesia-con-imagenes-motrices/>) acedido em 29 de dezembro de 2014.

trabalho de Delsarte, o ator trabalhava, assim como o mestre, em forma de workshops, numa troca direta, num ensinamento que passava mais pela via oral e física do que pela escrita. Aqueles volumes não chegaram a ser editados.

Em 1887, Geneviève Stebbins (1857-1934)⁶¹, atriz e aluna de MacKay, munida dos manuscritos de Delsarte, finalmente realizou o desejo do pesquisador da expressão corporal e publicou aquelas anotações no livro conhecido como *The Delsarte System of Expression*. Logo em seguida, em 1888, Stebbins também publica *Society Gymnastics and Voice-Culture: adapted from The Delsarte System. 6th Ed.*

Após essas primeiras obras sobre Delsarte, também relevantes são: *Every Little Movement: a book about François Delsarte*, do bailarino Ted Shawn (1891-1972), publicado pela primeira vez em 1910, republicado em 1954, e com uma segunda edição ampliada em 1963, republicada em 1974; *François Delsarte. Une Anthologie*, de Alain Porte, publicado em 1992 e novamente em 2012.

Na virada do século XIX para o XX, surgiram os títulos *Lessons in Vocal Expression* (1895), de Samuel Silas Curry, e da própria Stebbins, *The Geneviève Stebbins System of Physical Training* (1898), ambos claramente influenciados pelos princípios de Delsarte. A relação entre o Sistema de Delsarte e a Dança, relação essa amplamente difundida por Stebbins, influenciou “Isadora Duncan (1877-1927), Ruth Saint Denis (1879-1968) e Loï Fuller (1862-1928), as três principais figuras da Nova Dança do início

61 Stebbins demonstrated the Delsarte System of Expression at the Boston University School of Oratory for Mackaye's Delsarte lectures. She was eventually given full responsibility of the Delsarte program at the University. Stebbins, along with Mary S. Thompson, opened two Delsarte schools, one in Boston and one in New York. In February 1888 Stebbins and Thompson presented their first Delsarte Matinee at the Madison Square Theater in New York City. In 1893 Stebbins founded the New York School of Expression in the Carnegie Music Hall and later retired from the school in 1907.

do século XX que fomentaram discussões acerca dos princípios técnico-expressivos do corpo” (Santos, 2011, 186)⁶².

O livro publicado por Stebbins (1887) foi o ponto de partida para a presente investigação, que surgiu como um estudo sobre as formas de desenvolvimento do “movimento corporal” de cantores. O livro não foi apenas lido, mas também utilizado como um guia para a realização dos exercícios corporais ali sugeridos. Logo foi possível perceber que a escrita de exercícios não é tarefa simples, e que pode gerar diversas interpretações. Foram muitas as dúvidas durante a leitura e a tentativa de realização prática dos mesmos. Na certeza de aquele material ser relevante para uma investigação pautada em experimentações pessoais de métodos já existentes, restava ir em busca de alguém que pudesse fornecer maiores informações sobre a realização daqueles exercícios, esclarecendo e mostrando fisicamente como deveriam ser realizados.

Essa busca foi iniciada na França, o que parecia óbvio, considerando que o próprio Delsarte quase nunca chegou a sair daquele país para ministrar workshops e difundir suas ideias. Surpreendentemente, poucas pessoas daquelas contatadas haviam ouvido falar de François Delsarte. Além disso, embora também fossem da área das artes, as pessoas que lhe conheciam o nome, não sabiam exatamente quem foi Delsarte. Foi então que, em pesquisa pela internet, surgiu o nome de um senhor americano chamado Joe Williams que vinha exatamente tentando trazer de volta os ensinamentos de Delsarte (1887), através de pesquisas bibliográficas e práticas em grupo. Joe Williams foi professor na Julliard School de Nova Iorque, na disciplina sobre as práticas de Jaques-Dalcroze (1917-2000), autor que seria estudado em seguida. Em contato com Joe Williams, foi possível obter a indicação de que sua aluna Deborah Black estava iniciando um trabalho na Holanda, e que poderia orientar na realização dos exercícios de Delsarte (1887).

62 Artigo: Eleonora Santos (2011) Repertório, Salvador, no 16, p.181-190.

1.5.2.1 Princípios de Delsarte

Louise Gifford (1963), da Escola de Artes Dramáticas, da Universidade Columbia, nos Estados Unidos da América, resume as descobertas de Delsarte como as “descobertas dos princípios pelos quais o homem, através de seu corpo, dá forma ao sentimento” (Gifford in Shawn 1963, 7). Esses princípios obtiveram sucesso entre atores e bailarinos, nas primeiras duas décadas do século XX, passando, depois disso, a serem mal interpretados e criticados, como um sistema de poses artificiais, aplicado, sobretudo, no teatro tradicional. Deve-se considerar que o então discípulo direto de Delsarte, o ator americano Steele Mackay e sua aluna, a atriz Geneviève Stebbins, já não mais atuavam como demonstradores do método.

Mal compreendido e, talvez, distorcido pelo processo natural de alteração involuntária de informações, muito comum na comunicação oral, aquele sistema perdeu o fundamento inicial no qual Delsarte (1887) se amparava. Essa busca pelo desenvolvimento da resposta corporal, expressiva e natural, ao estímulo musical foi retomada mais tarde por Dalcroze (1917, 2000), sob outra perspectiva, e com outros objetivos.

Um processo semelhante ao apontado hoje, no século XXI, pelo ator japonês Yoshi Oida (2013, 2014), já era sugerido por Delsarte (1887), no século XIX, que subdividiu seu sistema de desenvolvimento da expressão com base na crença de que o homem é o resultado de três fatores: Mental, Emocional e Vital.

O que nós dizemos não é o que convence mas como o dizemos. A fala é inferior ao gesto porque este último corresponde ao fenômeno do espírito. O gesto é o agente do coração (sentimento), o agente persuasivo. Às vezes 100 páginas não podem dizer o que um único gesto pode expressar, porque naquele simples movimento o nosso ser completo vem à superfície (Porte 1992, s/n)⁶³.

63 What we say is not what persuades but how we say it. The speech is inferior to the gesture because this last one corresponds to the phenomenon of the spirit. The gesture is the agent of heart, the persuasive agent. Sometimes 100 pages cannot say what one sole gesture can express, because in that simple movement our whole being comes to the surface. (Translated quotation from: Porte, A. (1992) Francois Delsarte, une anthologie.

Cientistas afirmam que os neurônios espelho são responsáveis por parte do aprendizado corporal, e que também são capazes de guardar a memória das sensações causadas por aquilo que foi aprendido. Neurônios espelho - descobertos pela equipe de Rizzolatti, através de experiência com macacos, na Itália -, são ativados no cérebro quando se realiza uma ação corporal e também quando se observa alguém a realizar aquela mesma ação, ainda que o observador esteja, naquele momento, parado.

François Delsarte alcança a definição de um sistema expressivo codificado, tornando-se o primeiro de toda uma geração de pensadores a analisar de forma metódica e prolongada um tópico sobre artes performativas. A teoria proposta por Delsarte (1887) já afirmava, portanto, aquilo que vem sendo recentemente confirmado pela Neurociência, ou seja, que há uma conexão entre atitudes mentais, emoções, posturas físicas e gestos. Assim, o estado emocional de um indivíduo é percebido através de seu comportamento físico, de sua performance, como também é (re)influenciado por esse comportamento.

Embora esse tipo de raciocínio só tenha tomado força muito mais tarde, sobretudo com os estudos sobre sentimento, emoção, consciência e cérebro, realizados por António Damásio (2013, 2014^a, 2014b) e seus colegas, na época de Delsarte essa questão era ainda pouco abordada, o que, de certa forma, impunha ao estudioso um papel de vanguarda. Stebbins (1888), que tinha essa percepção, já afirmava que

O sistema está em harmonia com a mais avançada ciência, e com os princípios da arte. Arte é o retrato da expressão exterior de uma impressão. Cada impressão provoca uma descarga nervosa, que pode afetar o sistema ganglionar, ou o cérebro, ou pode ser expressa exteriormente. O sistema de ginástica curará o nervosismo através do treino do corpo para posturas habituais, e da mente para a calma (Stebbins 1888, 8)⁶⁴ (itálico da autora).

I.P.M.C.)

⁶⁴ Stebbins, Genevieve (1888) *Society Gymnastics and Voice-culture: Adapted from The Delsarte System*. 6th Edition. New York: Edgar S. Werner Publishing & Supply Co. The

A Técnica de Delsarte foi experimentada, para a presente investigação, em outubro de 2013, em Rotterdam, na Holanda, em um curso prático intensivo com Deborah Black, *performer* norte-americana que atua na dança e no teatro. Deborah Black, por sua vez, teve seu treino em Delsarte orientado pelo professor Joe Williams, em Nova Iorque, um dos raros investigadores, na atualidade, do *Delsarte System of Expression*.

François Delsarte foi cantor, compositor e estudioso do gesto e da expressão humana, estudos esses que iniciou, segundo conta a história, após perder a voz durante estudos no Conservatório de Música de Paris. Com investigações apuradas, Delsarte teve como objetivo desenvolver um sistema de expressão através do qual os artistas pudessem trabalhar seus corpos para transformá-los em verdadeiros instrumentos de expressão.

Além do já anteriormente citado Ted Shawn, considerado por muitos um dos primeiros bailarinos notáveis da Dança Moderna Americana, outros artistas conhecidos por terem influência *delsartiana* são Isadora Duncan, Martha Graham, Stanislavsky, Laban e até mesmo Alexander. O Sistema de Delsarte está em sintonia com aquilo que é aplicado nas terapias somáticas hoje, e inclui importantes reflexões sobre o papel do corpo como veículo de comunicação e expressão de sentimentos.

Síntese. Pode-se destacar, portanto, dentro da literatura musical de hoje, pelo menos três formas de abordagem do ‘movimento ou gesto na música’: 1) a influência da ação do movimento no resultado técnico e sonoro (Alexandra Pierce (2009), Jorge Correia (2005, 2006, 2007, 2008, 2009), Timothy Caldwell); 2) o movimento e o gesto como forma de transmissão de intenção teatral ou como forma de comunicação de uma emoção ao espectador (Jane Davidson, Jorge Correia, António Salgado); 3) o

system is in harmony with the most advanced science, and with the principles of art. Art is the picture of the outer expression of an impression. Every impression causes a nervous discharge, which may affect the ganglionic system, or the brain, or may be outwardly expressed. The gymnastic system will cure nervousness by training the body to habitual poise, and the mind to calm (Stebbins 1888, 8).

movimento como elemento auxiliador na percepção rítmico-musical (Emile Jacques-Dalcroze (1917, 2000), Colwyn Trevarthen).

No curso da investigação para esta tese, observou-se que os estudos existentes sobre o corpo e a cena na relação com a música, ainda deixam em aberto essa que é uma das principais preocupações com que nos deparamos enquanto instrutores de canto: de que forma estimular e ampliar a utilização do corpo e do espaço cênico, de forma expressiva, para a performance vocal?

1.6 O Corpo sob as lentes de Professores de Canto

Para que se obtivessem informações tão apuradas quanto possível das metodologias atualmente utilizadas no desenvolvimento da expressão corporal para o canto, enviou-se um questionário semiestruturado a professores de canto. Nove profissionais da área mostraram-se dispostos a colaborar com a pesquisa. O critério para escolha dos participantes era que fossem professores com experiência didática no ensino superior de música ou performers com carreiras consolidadas que também ministrassem aulas de canto. Houve a colaboração de profissionais em dois países das Américas e dois da Europa. O questionário foi aplicado não apenas no intuito de conhecer as experiências e opiniões daqueles cantores a respeito da expressão corporal do cantor, mas, também, de perceber se suas impressões sobre o assunto eram similares às inquietações que formavam a base desta investigação.

Para que se obtenha resultados confiáveis através de questionário, segundo Aaker et al. (2001), a construção do mesmo requer uma seqüência de etapas lógicas que inclui: planejar o que vai ser mensurado; formular as perguntas para obter as informações necessárias; definir o texto e a ordem das perguntas; testar o questionário, utilizando uma pequena amostra, em relação a omissões e ambigüidade; e, caso necessário, corrigir o problema e fazer novo pré-teste.

Então, ao planejar o que seria mensurado, definiu-se que os objetivos desse inquérito seriam dois: verificar se (e como) a expressão corporal vem sendo trabalhada nas aulas de canto e/ou fora delas; e verificar se há um consenso entre professores de canto à respeito da proporção de estudantes com dificuldades expressivo-corporais. Para tal, o questionário foi formulado de forma a conter questões abertas, “onde os respondentes ficam livres para responderem com suas próprias palavras, sem se limitarem a escolha entre um rol de alternativas” (Prodanov & Freitas 2013, 109), e uma única questão dicotômica, que é definida por Prodanov & Freitas (2013) como um tipo de pergunta que apresenta “apenas duas opções de respostas, de caráter bipolar, do tipo: sim/não; concordo/não concordo; gosto/não gosto” (Prodanov & Freitas 2013, 109).

A análise desse questionário foi realizada de forma quali-quantitativa. Este foi o único momento nesta tese em que se incluiu o paradigma quantitativo. A questão de paradigma quantitativo serviu para evidenciar duas coisas: a primeira, a proporção de estudantes de canto que talvez pudessem ser beneficiados por esta investigação. Esse resultado poderia ser útil no sentido de esclarecer se o problema da expressividade estava generalizado entre cantores, ou se havia a possibilidade de estar restrito a pequenos grupos com características específicas (como por exemplo, só entre os cantores iniciantes, ou só entre os mais tímidos, ou só entre aqueles com menos habilidades vocais).

Embora o número de professores participantes nesse inquérito possa, à primeira vista, parecer pouco representativo, é relevante observar três aspectos. O primeiro aspecto é o fato de que cada um desses profissionais reflete uma experiência de muitos anos de dedicação ao ensino do canto, tendo, portanto, presenciado e acompanhado o desenvolvimento de um número expressivo de cantores. Ou seja, as opiniões de cada um desses entrevistados não são apenas reflexo de um breve momento de conversa informal, mas sim o resultado de profundas vivências e de reflexões a propósito de suas variadas e longas experiências no ensino do Canto. Ao

considerar que cada professor formou um número x de alunos, que, por sua vez, provavelmente também passaram a contribuir com a formação de outros x, então conclui-se que o reflexo de suas ações é significativo. Ou seja, as ações se repetem, conforme anteriormente aprendidas, em uma espécie de ciclo. Enquanto não houver questionamentos e intervenções pontuais nesse processo, ele provavelmente seguirá imutável.

O segundo aspecto a ser observado é o fato de que os entrevistados atuam em dois continentes, América e Europa, em quatro regiões, América do Sul, América do Norte, Sul da Europa, Norte da Europa, e em quatro países, sendo dois do continente americano, Brasil e Estados Unidos da América, e dois do continente europeu, Portugal e Suécia. Ao selecionar pessoas de contextos diferentes, pretendeu-se avaliar se o problema levantado era transversal a outros meios, não obstante as condições sócio-culturais.

E em terceiro lugar, esses profissionais, por sua vez, além de atuarem hoje profissionalmente como cantores e professores, em seus respectivos países, também tiveram formações e atuações em performances e masterclasses, em diferentes países, acompanhando o mundo musical de cidades como: Rio de Janeiro, São Paulo, Goiânia, Salvador, Michigan, Nova Iorque, Boston, Santa Fé, Stockholm, Lisboa, Porto, Paris, dentre tantas outras. Ou seja, são pessoas que frequentemente transitam entre meios musicais diversos, levando e colhendo informações por onde passam.

Assim sendo, as suas opiniões, baseadas em vivências tão ricas e variadas, refletem o estado atual do treino de cantores, informação essa significativamente relevante para este trabalho.

O questionário foi composto por onze perguntas, no sentido de delinear o perfil de cada participante, sua experiência, e suas opiniões. No entanto, ao realizar a análise dos dados, verificou-se que apenas duas questões eram

efetivamente relevantes para o propósito desta investigação. Seguem, portanto, as informações obtidas a partir dessas duas questões:

Fig. 4. RESULTADOS DO QUESTIONÁRIO PARA PROFESSORES DE CANTO⁶⁵

Professores de Canto Entrevistados	País de Trabalho	Quantos alunos, em uma escala de 1 a 10, sabem o que fazer com suas mãos, suas expressões de rosto ou seus movimentos de corpo no palco?	Leciona expressão corporal para seus alunos de canto? Em caso de resposta positiva, como você faz isso? Caso não o faça, por que razão não o faz?
CP	Brasil	1	“Sim, faço um trabalho com bases no livro de Stanislavsky, <i>A Construção do Personagem</i> ⁶⁶ , com exercícios de postura, de relaxamento corporal, alongamento e de soltura da emoção, através de exercícios respiratórios, de técnicas de terapias corporais como a ante-ginástica, por Thèrese Bertherat, e outras que vão ajudando a soltar os bloqueios emocionais. Trabalho com técnicas de teatro”
IN	Brasil	*	“Em sala de aula efetuo, quando necessário, sessões de relaxamento corporal, busca de intenções através de movimentos específicos, contatos físicos como abraços, beijos, apertos de mão, enfim, procuro mecanismos que façam com que os alunos se sintam soltos corporalmente mas, sobretudo, se

65 OBSERVAÇÕES SOBRE A TABELA: * não respondeu quantitativamente, não pensa ser possível calcular. / ** não respondeu quantitativamente, porém, pensa que os iniciantes frequentemente não sabem o que fazer em termos de expressividade corporal. / *** acrescentou que os muitíssimo talentosos são 1 ou 2% do total e demonstrou ser a única pessoa entrevistada a ter uma forma própria de trabalho corporal com cantores.

66 O diretor teatral Constantin Stanislavski, publicou três livros relevantes sobre formas de desenvolvimento do ator de teatro. Dentre eles encontra-se em edições brasileiras os seguintes títulos: *A Preparação do Ator*. Tradução: Pontes de Paula Lima (da tradução norte-americana). Rio de Janeiro: Civilização Brasileira. 1964; *A Construção da Personagem*. Tradução: Pontes de Paula Lima (da tradução norte-americana). Rio de Janeiro: Civilização Brasileira. 1970; *A Criação de um Papel*. Tradução: Pontes de Paula Lima (da tradução norte-americana). Rio de Janeiro: Civilização Brasileira. 1972; *Manual do Ator*. Editora Martins Fontes. 1988; *Minha Vida na Arte*. Tradução de Paulo Bezerra (do original russo). Rio de Janeiro: Civilização Brasileira. 1989.

			libertem de suas inibições, deixando fluir seus sentimentos”
JR	Portugal	1	“Não ensino expressão corporal mas insisto imenso no relaxamento corporal contínuo – e para isso fazemos exercícios que obrigam exageradamente o corpo a descontraír e a contrair também exageradamente a zona do diafragma”
KaK	Suécia	10	"Peço-lhes que preparem-se frente a um espelho, que façam yoga ou outro treinamento físico, que pratiquem o som 'localizando-o no corpo', meditação, etc." ⁶⁷
KeK	Estados Unidos da América	* *	“Eu recebo muita ajuda. Adoro ter um professor de Técnica de Alexander para ajudá-los a encontrar a estrutura esquelética apropriada que seja boa para cantar. Eu tenho um ótimo professor que faz oficina de ópera aqui que vai sobre o texto e ajuda-os a encontrar muitas camadas de subtexto que orientam seus movimentos. Então, quando estamos tendo aulas de voz, nós gastamos tempo falando sobre quais movimentos seriam apropriados para o texto específico, e então nós apenas fazemo-los na frente de um espelho, até que o aluno sinta isso acontecer organicamente e em sintonia com o texto e música” ⁶⁸
MA	Brasil	1 a 2	“Não tenho uma disciplina específica de expressão corporal, mas na preparação do repertório durante o semestre, procuro estimular o aluno a desenvolver sua expressão corporal dentro do trabalho desenvolvido... Felizmente nossa escola agora conta com a disciplina Expressão Cênica, que tem contribuído muitíssimo para o conhecimento corporal (físico) e emocional dos alunos”
MSCF	Brasil	5	“A todo instante eu trabalho o corpo dos meus alunos e eu toco nele. Eu acredito que a voz seja uma das suas principais formas de expressão. Eu costumo ajudar o aluno no desenvolvimento da sua própria voz a partir de movimentos corporais que favoreçam a sua liberdade de expressão física e emocional. Assim, o

67 I ask them to prepare in front of a mirror, do yoga or other physical training, train with sound practices ‘placed in the body’, meditation, etc.”

68 “I get lots of help. I love having an Alexander Technique teacher to help them find the proper skeletal structure that is good for singing. I have a great teacher who does opera workshop here who goes over their text and helps them find many layers of subtext that guide their movements. Then, when we are having voice lessons, we spend time talking about what movements would be appropriate for the particular text, and then we just do it in front of a mirror until the student feels it happening organically and in sync with the text and music” (KeK, USA).

			corpo vai quase que auto- gerindo o seu desempenho e acumulando um repertório de gestos dinâmicos que evocará a criação de outros gestos correlatos ao ato do canto, facilitando, portanto, a sua mobilidade expressiva durante a performance”
MS	Estados Unidos da América	1 a 2***	"Eu tento ajudar os alunos com a fisicalidade, encorajando-os a encontrar um processo por si mesmos. E partilho o meu próprio (processo). Como professores de voz, no entanto, temos tanto para realizar com a técnica, música e linguagem. Infelizmente, isso muitas vezes fica colocado em espera até que a necessidade surja com uma performance de palco. (Seu projeto incentiva-me a fazer isso desde o primeiro dia!) Eu abordo algumas coisas em nossa aula semanal de estúdio. Nossos cantores também tomam outras aulas (estúdio de ópera, dança e atuação) que abordam esses aspectos" ⁶⁹

O resultado dos questionários aponta para a sustentação daquilo que foi constatado no curso de extensão com cantores, mencionado na apresentação desta tese. Esses resultados também coincidem com as experiências que ocorreram mais tarde, durante a Pesquisa de Campo. A partir da tabela apresentada, podem ser tiradas, pelo menos, três conclusões: 1) a maioria dos professores de Canto participantes dessa pesquisa concorda que, no máximo, 20% dos alunos realmente sabem como usar o corpo de forma expressiva na performance vocal. Ou seja, a maioria concorda que, pelo menos, 80% dos alunos de canto precisam de auxílio no desenvolvimento da expressão corporal e utilização do espaço cênico; como os colaboradores nesse questionário são de contextos muito diferentes, nota-se que o problema do desenvolvimento da expressividade do cantor está ligado à tradição de ensino; 2) a maioria dos professores participantes não trabalha a expressão corporal em comunhão com o desenvolvimento vocal,

69 "I do try to help students with physicality by encouraging them to find a process for themselves. And I share my own. As voice teachers though, we have so much to accomplish with the technique, music, and language. Unfortunately, it often gets put on hold until the need arises with a stage performance. (Your Project encourages me to do more of it from day one!) I do address some of it in our weekly studio class. Our singers also take other classes (acting, dance, and opera studio) that address aspects of it"(MS, USA).

sendo aquela parte do desenvolvimento do cantor, normalmente, atribuída a outras áreas; 3) não há uma forma sistematizada de trabalho físico-cinestésico (ou seja, algo que estimule a percepção e a reação imediata) que estimule o desenvolvimento dos aspectos cênico-corporais do cantor camarista.

1.7 PROBLEMA

No currículo de conservatórios e universidades que oferecem o Curso de Canto, seja no Brasil, nos Estados Unidos, ou em países da Europa, encontram-se disciplinas cujos títulos são: Declamação Lírica, Opera Studio, *Staging*, *Performance for Singers*, *Vocal Performance*, ou *Movement for Singers*. No entanto, essas aulas são normalmente voltadas para a performance operística, que é teatral por natureza, e que compreende a criação de uma personagem e a marcação de cena, a partir de um enredo e de características corporais e de deslocamento cênico determinadas pelo compositor, pelo libretista e/ou pelo diretor cênico. As criações da personagem e da cena de ópera incluem posturas corporais, modos de interação entre os cantores (em duos, trios, quartetos, dentre outros grupos), porte de determinados objetos (espadas, armas de fogo) ou de acessórios de vestuário (como chapéus, capas, coroas), artifícios esses que auxiliam a criação cênica. Nas disciplinas acima citadas, é raro trabalhar-se a preparação de um recital solo em que os elementos cênicos sejam reduzidos ao espaço do palco e ao piano, e os agentes, ao cantor e ao pianista. O aspecto cênico do recital, quando abordado naquelas disciplinas, resume-se ao ato de entrar e sair do palco, à interação discreta com o pianista, ao agradecimento ao público, e ao gesto de voltar os aplausos ao pianista. Mas, e quanto ao que acontece na performance em si, no intervalo entre o entrar e o sair, ou seja, o que acontece durante o recital, que, afinal de contas, é a cena?

A partir de relatos de profissionais da área, e por experiência prática em aulas nas disciplinas *Vocal Performance* e *Opera Studio*, nos Estados Unidos

da América, e Declamação Lírica, no Brasil, foi possível constatar que o que é trabalhado no sentido de valorizar o aspecto cênico no recital, quando muito, é a retirada do excesso de gestos, de forma a não poluir a apresentação musical, ou a sugestão de um gesto ou outro a serem repetidos pelo cantor. Observou-se que, embora recebam denominações diferentes, as disciplinas mencionadas apresentam conteúdos semelhantes.

O professor acaba por funcionar mais como um diretor de cena do que como um facilitador da espontaneidade de gestos, da sincronia entre a música e a expressão corporal, e da utilização do espaço cênico. Ou seja, o professor acaba por não conseguir auxiliar o cantor no desenvolvimento da autonomia na busca de sua própria expressão. Dessa forma, para a performance em formato recital, as orientações quanto ao comportamento do cantor e à utilização do espaço cênico são limitadas.

Além disso, em recitais, por uma questão de tradição, o cantor é incentivado a não deslocar-se pelo espaço cênico e a evitar gestos amplos. Sua postura é geralmente cerimoniosa e comedida, praticamente previsível. Essa forma de pensar o Recital não favorece àqueles que já não se sentem à vontade no palco. Será que uma postura demasiado controlada não estaria favorecendo a tensão muscular e emocional do performer? Diante da ausência de sugestões que propiciem o desenvolvimento do fluxo entre canto e cena, muitos cantores parecem concentrar-se em oferecer o que há de melhor nas questões sonoras, ignorando a questão visual como parte ativa da performance.

Além da experiência nas disciplinas *Vocal Performance*, *Opera Studio* e Declamação Lírica, também a partir do questionário anteriormente mencionado, foi possível verificar que é comum recomendar aos cantores a prática do teatro tradicional, da terapia somática e, às vezes, da dança. O professor de canto conta com o auxílio de profissionais dessas áreas para o desenvolvimento da expressividade do cantor. De fato, o teatro e o canto

têm em comum a palavra, a preocupação com o texto, porém uma vez que está preocupado com o canto, e pouco preparado corporalmente, o cantor continua focado na voz, no dizer, nas inflexões e timbres. Além disso, muito embora haja, no teatro, o tipo de treino chamado Expressão Dramática, que passa pelo movimento, não há ali a preocupação em sincronizar os movimentos corporais com os padrões musicais rítmicos e melódicos. No teatro tradicional, é rara a preocupação com exercícios que conectem o corpo à música, o que pode ser observado a partir da leitura de Grotowski (1967), Oida (2013, 2014), e Marshall (2013).

Na terapia somática, trabalha-se no sentido de alcançar uma reeducação corporal, de forma que as posturas e as ações sejam realizadas com o menor nível de esforço muscular possível, com a finalidade de evitar problemas físicos trazidos pelo excesso de tensão. Até o momento, têm sido consideráveis os benefícios físicos e sonoros trazidos pela Técnica de Alexander, por exemplo, utilizada sobretudo nos Estados Unidos, associada ao treino de músicos e bailarinos. No entanto, esses benefícios não são exatamente voltados para a expressão corporal em cena, e nem para o treino da reação do corpo ao som, mas sim para a saúde corporal e a qualidade sonora.

Já na dança, por exemplo, não apenas somos levados a despertar para o entendimento da fisicalidade, como também a treinar o corpo para que ele responda à música de forma sincronizada. A dança, na forma como a conhecemos tradicionalmente, apresenta uma série de movimentos corporais sincronizados com os desenhos rítmicos e melódicos de um tema musical, o que leva o indivíduo a explorar o aspecto rítmico-corporal de forma expressiva, integrado ao espaço cênico. Ou seja, trabalha-se ali a percepção corpo x ritmo e a percepção corpo x espaço. Faltam na dança, porém, exercícios que incluam a voz e a palavra.⁷⁰

⁷⁰ Exceto naquela dança voltada para o Teatro Musical que, no entanto, é favorecido pelo enredo, pelas personagens, pela direção de cena e cenários, como na Ópera.

Supõe-se, então, a partir do que foi exposto acima, que poderá ser produtivo aplicar princípios da dança, do teatro e da terapia somática no desenvolvimento expressivo de cantores, desde que utilizados de forma a se complementarem, no sentido de que caminhem juntos para o objetivo desejado: a harmonia entre o corpo e a voz, na performance vocal em recitais. Ou seja, se no teatro faltam exercícios que conectem o corpo à música, esses podem ser buscados na dança; e se na dança faltam exercícios que incluam a voz e a palavra, esses podem ser buscados no teatro. A terapia somática entraria aqui como base fundamental para a consciência corporal, o que, afinal, é útil em qualquer atividade física, artística ou não.

A performance artística, uma vez despida de todos os elementos complementares, chega a um elemento irredutível, o corpo humano. Na atividade artístico-performativa, frequentemente, o corpo é levado a auto-representar-se, explorando as suas inúmeras formas corporais de ser e estar. As posturas e expressões do corpo humano são resultado das experiências físico-emocionais do indivíduo, mas raramente esse corpo, enquanto corpo *performativo*, deverá limitar-se a representar a si mesmo. Como adequar, então, o corpo à performance?

O corpo na performance vocal implica, pelo menos, três aspectos principais: voz, expressão corporal (gestos, expressão facial, movimento e postura corporal), e utilização do espaço cênico (direções do corpo no espaço, caminhadas, alturas, profundidades). A excessiva preocupação com a voz, sobretudo em recital solo, muitas vezes engessa o cantor de tal forma que os outros aspectos da performance são deixados de lado, ou são pouco explorados. Esse “engessamento” implica na limitação expressiva e na falta de inovação. O recital torna-se, portanto, algo visualmente previsível, e a novidade restringe-se às escolhas sonoro-vocais do intérprete.

No entanto, numa espécie de ciclo vicioso, até mesmo essas escolhas são limitadas, a partir do momento em que a excessiva preocupação com o som pode bloquear aquelas partes do corpo que definem a liberdade vocal. A inquietação de partida da presente investigação consiste na seguinte pergunta: o que poderia ser trabalhado no sujeito *performer*-cantor, em termos de expressão dramática e espaço cênico, de forma a criar uma ponte entre o que ele consegue fazer e o que ele poderia fazer melhor para a performance em recitais solo?

Há muito, os professores de canto têm sido confrontados com as perguntas: ‘o que devo fazer com as mãos?’, ou ‘para onde devo olhar?’, ou ainda, ‘o que devo fazer com o corpo?’. Percebe-se que o ‘não saber o que fazer’, enquanto em cena, pode trazer tensões vocais à performance ao vivo. No Conservatório de Boston, nos Estados Unidos da América, entre os anos de 1995 e 1997, a professora Cecilia Schieve⁷¹ ensinava a "coreografar" a obra a ser cantada. A professora pedia aos cantores que de fato marcassem na partitura as decisões de deslocamento corporal, movimento gestual e expressão facial, frase a frase. O fato de tomar consciência das muitas opções de movimentos para cada parte do corpo - braços, mãos, cabeça, pernas, posição do tronco, dentre outros - rapidamente abriu aos alunos um vasto horizonte de opções cênicas.

No entanto, esses procedimentos com cantores, até onde se tem notícia, não haviam sido efetivamente registrados e respaldados por pensadores do movimento. O foco principal dessas aulas era ‘a postura adequada’ na performance, no sentido de otimizar a percepção das intenções do cantor pelo público. Ainda assim, era perceptível que todo o trabalho corporal desenvolvido nessa disciplina servia como uma “âncora emocional” para o cantor, no momento da exposição ao público. Essa percepção, e o confronto da mesma com a percepção anteriormente descrita das dificuldades de

⁷¹ Cecilia Schieve: Opera Studio, Vocal Performance, Movement for Singers Instructor, at The Boston Conservatory, MA, USA, from 1995 to 1997).

alguns alunos de canto com relação ao comportamento corporal na performance, formaram o ponto de partida para a ideia central da pesquisa de doutoramento aqui relatada.

O gesto e o movimento são os objetos de estudo da presente tese, na busca, não apenas por qualidades musicais - o que já tem sido bastante discutido na literatura musical das últimas décadas - mas, sobretudo, da transmissão do sentido a partir de uma comunicação visual em que o gesto e o movimento se desenvolvam em harmonia com a obra cantada. Nesse sentido, busca-se ressaltar as intenções por trás da melodia, do ritmo, da harmonia e do poema, de forma que essas funcionem como estímulo imediato para a expressão corporal na performance vocal.

A relação entre o Canto, o Ritmo, e o Corpo aparece como o âmago do problema. A desconexão entre expressão corporal e expressão musical na performance de cantores, traz como consequências: a limitação da expressividade; movimentos corporais sem sentido; e baixo aproveitamento do estímulo sonoro para fins de expressão. Possivelmente, as dificuldades ligadas à expressão corporal estão associadas a problemas rítmicos. Mas por que a expressão corporal estaria ligada ao ritmo?

O movimento do corpo expressa intrinsecamente um determinado ritmo. Todo movimento tem uma duração, uma quantidade de energia, e ocupa um determinado espaço. Para Dalcroze, “músculos foram feitos para o movimento, e ritmo é movimento” (Dalcroze 2000/1907, 39)⁷². Segundo o educador musical, a resposta rítmica-corporal é composta por três fatores - energia muscular, espaço, tempo - de forma que dois deles sempre determinam o terceiro. Dalcroze afirma, por exemplo, que “o início e o fim de um movimento determinam a quantidade de tempo e espaço envolvidos” (Dalcroze 2000/1907, 39). Para o autor, o despertar para a consciência do

⁷² “muscles were made for movement, and rhythm is movement” (Dalcroze 2000/1907, 39).

ritmo acontece a partir da cooperação de todos os músculos voluntários, portanto é necessário o treino de todo o corpo para o desenvolvimento da percepção rítmica (Dalcroze 2000/1907, 38).

As pesquisas apontam para François Delsarte (1887) como o provável pioneiro no trabalho expressivo com cantores. No entanto, seu trabalho voltava-se, sobretudo, para a busca da beleza plástica do corpo do performer. Foi a partir das pesquisas de Dalcroze que se evidenciaram exercícios que propiciavam a percepção musical através do corpo. Dalcroze propunha exercícios através dos quais os movimentos corporais deveriam ocorrer como reflexo dos estímulos sonoros, numa tentativa de ilustrar a música ao mesmo tempo. O propósito de Dalcroze era de que, afinal, o contrário disso também fosse possível. Ou seja, Dalcroze confiava em que o músico pudesse obter o resultado sonoro desejado de forma mais apurada e orgânica, quando munido da memória muscular das intenções musicais almejadas, já que iniciaria o comando musical pelo corpo.

Grotowski (1967), no trabalho com atores, propõe uma busca pela liberação de todas as resistências corporais e mentais do sujeito, inclusive, incluindo nos exercícios movimentos corporais e sons vocais, falados, cantados ou grunhidos, fora dos padrões habituais. Oida (2013, 2014), e também Grotowski (1967), propõem, com bastante insistência, trabalhos em prol do desenvolvimento da concentração e da condução da energia. Todos os autores acima propõem o autoconhecimento, a percepção minuciosa do corpo, da respiração, do espaço, dos parceiros de cena e dos pensamentos.

Deduz-se, portanto, que a expressão corporal está diretamente ligada à capacidade de percepção e manifestação rítmica, porque a expressão física-corporal está inevitavelmente associada ao movimento e/ou gesto corporal, e todo movimento ou gesto acontece dentro de um determinado espaço físico e temporal, e sofrerá interpretações diferentes a depender da quantidade de

esforço aplicado ao movimento ou gesto e a sua relação com a velocidade daquele movimento ou gesto.

Tendo acompanhado de perto, por dois anos, a trajetória de estudantes de canto de uma universidade brasileira, com tempo de estudos vocais que variavam entre um e cinco anos, foi possível perceber que não era rara a desconexão entre a expressão corporal e a expressão musical, durante a performance. A impressão que se tinha era de que, em consequência dessa desconexão, ocorria a limitação da expressividade, com movimentos corporais sem sentido e/ou fora de hora, e baixo aproveitamento do estímulo sonoro para fins de expressão corporal. Após a aplicação de exercícios rítmicos que envolviam todo o corpo, foi possível observar que havia pelo menos duas causas principais para esse problema: a *falta de clareza na percepção rítmica*, e/ou a *falta de conexão entre o que é percebido e a ação muscular* que ilustra o que é percebido. A primeira causa está relacionada à capacidade de ouvir e, a segunda, à capacidade de reproduzir o que ouviu. Mais tarde, já ao longo desta investigação, foi possível compreender que lhes faltava, sobretudo, *consciência corporal* para desvendar as múltiplas possibilidades de gestos e movimentos, e *concentração* para que esses gestos e movimentos fossem realizados dentro de uma determinada ordem rítmica.

Então, não foi ao acaso que, durante esta investigação, surgiu a seguinte questão: *será que, a partir de um conjunto de exercícios que incluíssem a percepção corporal detalhada, a percepção e reação aos estímulos externos (espaço, som, parceiros de cena), o planejamento gestual, e o treino da concentração, os cantores então, ainda que em estágio inicial de estudos vocais, desenvolveriam maior habilidade expressiva, fortalecendo a autoconfiança e otimizando assim a performance?*

O presente estudo aponta razões e caminhos para o desenvolvimento corporal expressivo do cantor, não apenas na perspectiva de dentro para fora, mas também de fora para dentro, dando mais ênfase a esta última, não por acreditá-la mais importante, mas apenas por partir do princípio de que a

perspectiva de dentro para fora já foi bastante abordada por diversos autores na área das artes. A hipótese aqui levantada é de que uma vez atento à percepção do próprio corpo e do espaço em que se encontra - como também dos elementos daquele espaço que poderá incluir pessoas - e, também, uma vez exposto a estímulos auditivos e concentrado em reagir corporalmente aos mesmos, desenvolver-se-á maior espontaneidade na expressão cênica.

O presente trabalho foi dedicado a verificar de que forma a *competência* expressivo-criativa para a performance vocal era construída e como poderia ser estimulada. Se definirmos o termo *competência* como um conhecimento adquirido de forma explícita ou tácita, a partir do qual capacitar-se-á para a realização de determinada tarefa, e se o conhecimento depende das experiências pelas quais o corpo passa, então a competência não é necessariamente inata.

Na performance vocal, dentre os conhecimentos necessários, está a capacidade de coordenar determinadas zonas corporais em prol de um resultado sonoro e expressivo satisfatório. Portanto, se as *competências* de um indivíduo estão associadas aos conhecimentos adquiridos desde a infância; e se, ainda, novas experiências poderão resultar em novas redes de conhecimento, ou seja, novas *redes neurais*, então será que não haveria, assim, a possibilidade de adquirir *competências* antes ausentes? Será que seria possível “adquirir” as coordenações corporais necessárias para a expressão artística, a partir do estímulo do corpo a novas e diferentes atividades que modifiquem e/ou adicionem novas informações *neurais* a esse corpo? E será que essas novas informações neurais não se tornariam também parte da tal “matéria-prima” armazenada na memória, da qual depende a criatividade? E será que a experiência físico-expressiva não seria fundamental para aquelas performances artísticas caracterizadas por utilizar o corpo como veículo? Essas questões serão respondidas mais adiante, ao final da tese.

Portanto, esta tese, como poderá ser observado, seguirá numa direção que propõe subdividir e analisar as diversas capacidades humanas necessárias à performance vocal, e selecionar exercícios físicos que desenvolvam e explorem essas capacidades. Propõe-se aqui que as qualidades das diversas competências sejam trabalhadas tanto separadamente como em conjunto, adotando-se uma perspectiva intermediária em que as relações de *soma*, genética + experiência, natureza + cultura, sejam consideradas relevantes na construção do todo. A expectativa aqui é de colaborar de forma construtiva no desenvolvimento das *competências* associadas à performance vocal.

Além de respeitar a natureza vocal/corporal do indivíduo, numa comunhão entre o natural e o aprendido, se a proposta é acrescentar outras qualidades, através de novas *sinapses* trazidas por exercícios específicos, então, espera-se que novas *redes neurais sejam desenvolvidas*, resultando na criação de memórias de novas imagens ligadas a ações, comportamentos, sentimentos e emoções.

2. O CORPO NA PERFORMANCE VOCAL

O termo performance vem sendo aplicado à arte, desde meados do século XX. Nesta tese, quando se utiliza esse termo, propõe-se alimentar a concepção dessa palavra tal como surgiu na década de sessenta, em que manifestações artísticas diversas ocorriam sincronicamente num mesmo evento, normalmente em defesa de transformações sociais. A performance enquanto um “tempo-espço de experimentação”, como sugere Renato Cohen (2002), e a performance enquanto oportunidade de transformação humana, como propõe Jerzy Grotowski (1967), são as perspectivas adotadas neste trabalho.

O termo performance vocal aparece aqui com o propósito de ampliar o significado de recital de canto. O recital de canto, tal como frequentemente vem sendo realizado, segue ainda hoje os moldes do século XIX, e seu propósito tem sido fortemente sonoro. E ainda mais, o freqüente duo erudito cantor-pianista ou, o menos freqüente, cantor-violonista, segue numa espécie de protocolo em que o cantor é tido como o principal elemento do trabalho, enquanto que os demais são vistos (e, muitas vezes, consideram-se a si mesmos) como meros acompanhadores. A exibição das qualidades técnico-vocais do cantor tem sido frequentemente o foco de tais recitais. Ou seja, o que importa, ali, é o resultado sonoro-vocal.

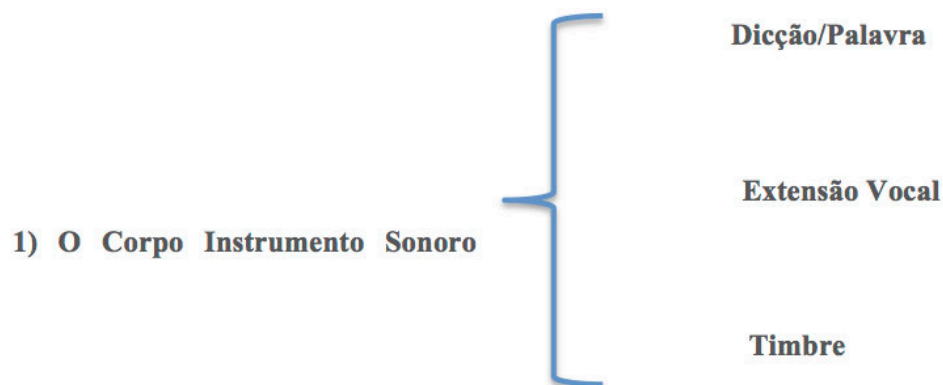
Ao adotar, aqui, o termo performance vocal, propõe-se uma ampliação dos objetivos artísticos para além técnica-vocal. A concepção, aqui, é de que a performance vocal é resultado do equilíbrio entre aspectos sonoros e aspectos não sonoros. No primeiro grupo, estão incluídos os aspectos diretamente relacionados à voz (a saúde vocal, o domínio técnico, o repertório adequado à maturidade e às habilidades do aparelho fonador), como também estão incluídos aspectos relacionados à realização sonoro-

expressiva na interação com o(s) instrumentista(s) que o acompanha(m) (o estilo, a dinâmica, o timbre, o fraseado, o andamento).

No segundo grupo, estão os aspectos de ordem não sonora, a composição cênica, onde, embora se possam incluir a iluminação, o figurino e o cenário, espera-se, sobretudo, um comportamento corporal do cantor em prol da expressão física. Quando se observa detalhadamente uma performance, percebe-se que não é a perfeição de cada aspecto que traz um resultado final satisfatório, mas sim a forma de interação, o equilíbrio entre todos eles.

No que diz respeito especificamente ao papel do cantor na performance, o seu corpo aqui terá, portanto, dois papéis cruciais relacionados à expressão: um enquanto *instrumento sonoro* e outro enquanto *instrumento (plástico) visual*. Logo, o equilíbrio do qual terá que estar consciente refere-se à forma como ele vai relacionar esses dois fatores.

Cada uma dessas duas vertentes comportará uma série de elementos fundamentais para a expressão, como poderá ser observado nas Figuras 1 e 2 a seguir:

Fig. 5. Desenvolvida pela autora.

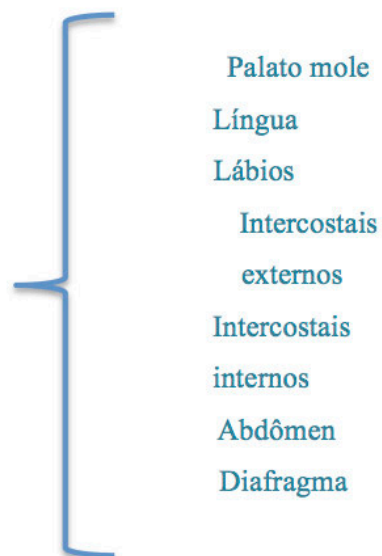
Partes físicas *externas* do Corpo envolvidas na produção sonora:

Cabeça. Pescoço, Tronco

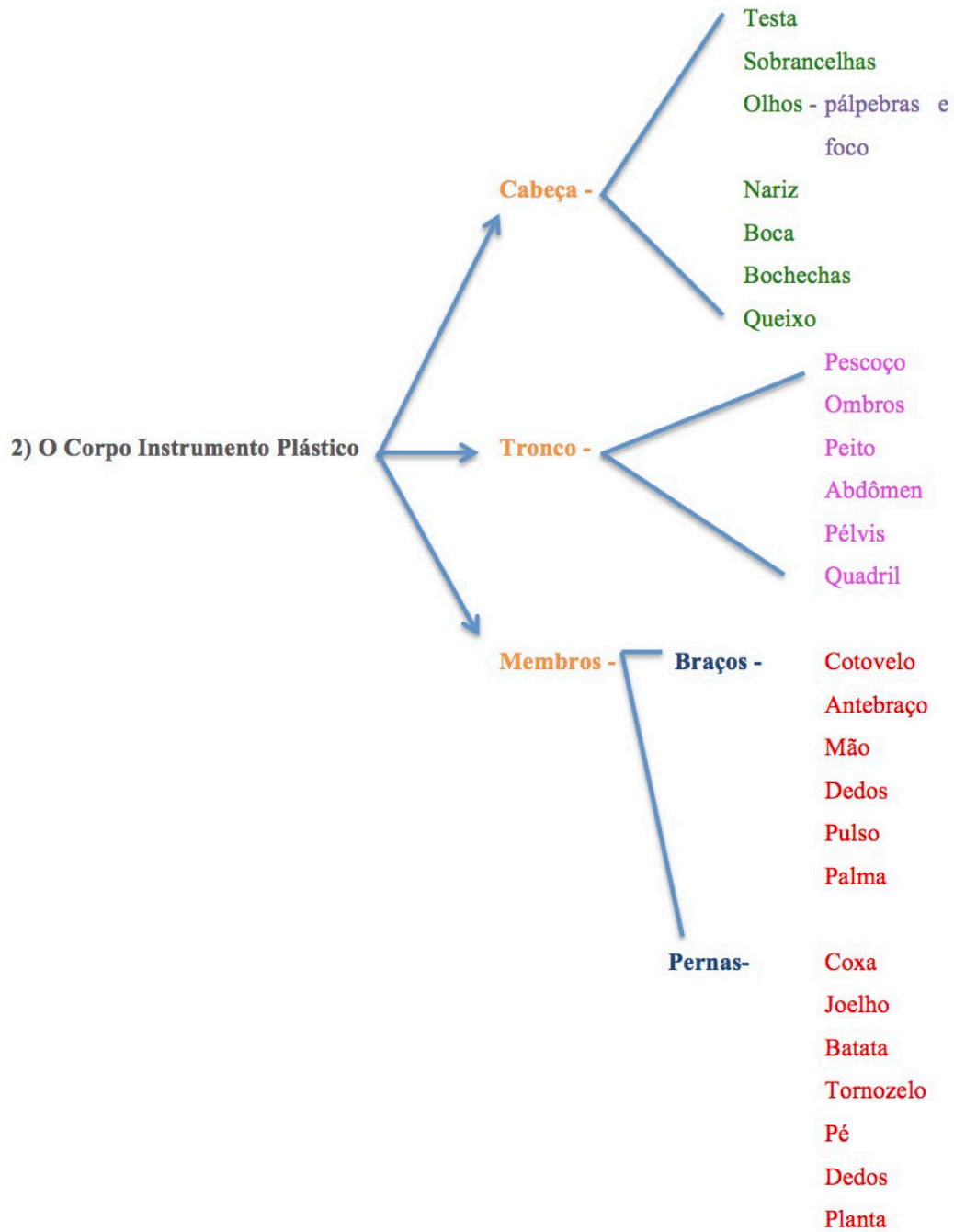
Partes físicas *internas* envolvidas na produção sonora:

Boca, Faringe, Laringe, Pulmões.

Músculos envolvidos na produção sonora



As variações do som dependem de alterações dentro dos seguintes tópicos: Intensidade, Altura, Agilidade, Ritmo, Colorido. Essas variações dependem do desempenho muscular.

Fig. 6. Desenvolvida pela autora.

Músculos envolvidos na expressão plástica: todos

As variações dos gestos e movimentos dependem de alterações dentro de cada um dos seguintes padrões: Altura, Tonicidade, Velocidade, Ritmo, Sustentação, Inércia.

Tanto as variações sonoro-vocais como as variações associadas ao gesto e ao movimento corporal dependem do controle dos níveis de tonicidade muscular. Como toda musculatura tem enervação, ou seja, como os músculos são ligados às extensões dos neurônios, e como essas extensões (ou filamentos) dos nervos estão entranhadas em todos os músculos, ligando-os ao cérebro, então, a atividade muscular está diretamente associada à atividade neural. António Damásio, ao tentar explicar o motivo pelo qual os neurônios são células especiais, em relação às demais, afirma que a diferença está na sua função, ou seja, na “capacidade do neurônio de produzir sinais eletroquímicos, capazes de alterar o estado de outras células” (Damásio 2010, 58). O cientista descreve a ação dos neurônios da seguinte forma:

A alteração do estado de outras células é a fonte da atividade que constitui e regula o comportamento, e isso acaba também por contribuir para a criação da mente. Os neurônios são capazes de realizar este feito porque produzem e propagam uma corrente elétrica ao longo de uma componente semelhante a um tubo, conhecida como axônio (...) Quando a corrente elétrica chega à ponta do axônio, a sinapse, ela provoca a liberação de uma molécula química, um neurotransmissor, que por sua vez atua sobre a célula seguinte, em cadeia. Quando essa célula é uma fibra muscular, ocorre movimento (Damásio 2010, 58-59)⁷³.

Para que o cérebro registre as possíveis variações sonoro-vocais e corporal-expressivas, de forma a criar memórias daqueles movimentos, que possam rapidamente ser resgatadas para a atividade da performance artística, o indivíduo deve passar por essas experiências de forma consciente. Além disso, para que essas memórias sejam resgatadas mais rapidamente no momento da performance, o indivíduo deve, então, não apenas passar conscientemente pelas experiências corporais, como também viver essas experiências de forma repetida. A repetição agiliza o processo entre a recuperação da memória - seja a memória muscular, emocional, imagética,

⁷³ Para uma análise da fisiologia geral dos neurônios, Damásio sugere ver Eric R. Kandel, James H. Schwartz e Thomas M. Jessel, *Principals of Neural Science*, 4a. Ed. (Nova Iorque: McGraw-Hill, 2000).

etc. - e a resposta corporal. O corpo, assim, estará preparado para atuar em cena, de uma forma que poderá ser interpretada como instintiva, natural ou intuitiva. Portanto, no que se refere às ações expressivas do cantor, muitas dessas ações poderão ser observadas em contextos diversos do meio social e artístico, e aprendidas e reproduzidas através da repetição dessas ações a partir de exercícios físicos específicos.

Apesar da variedade de aspectos envolvidos na performance vocal, não é raro observar cantores, sobretudo os iniciantes, extremamente empenhados em trabalhar os exercícios vocais para alcançar a perfeição técnica do som, como se essa fosse a única meta a ser atingida na performance vocal. Faltam frequentemente o equilíbrio entre os aspectos sonoros e os não sonoros. Dessa forma, considerando ser mais provável equilibrar-se dentro de padrões conhecidos e previamente testados do que a partir do imprevisto, poderá ser útil para o cantor permitir-se passar pelo (des)conforto da experiência sonora e corporal, numa mesma proporção, a fim de encontrar pontos de equilíbrio. Assim, propõe-se aqui que, da mesma forma que há exercícios vocais específicos para o desenvolvimento das possibilidades sonoras e expressivas da voz cantada, poderá ser útil encontrar e reunir exercícios corporais específicos para o desenvolvimento das possibilidades expressivas do corpo (expressões faciais, gestos, movimentos, músculos, direcionamento, etc.).

Importantes descobertas científicas sobre a relação entre emoções, sentimentos, criatividade e processos corporais têm surgido no campo da Neurociência. Ao visitar este campo, em primeiro lugar no que se refere às *redes neurais*, observa-se que não é absurdo pensar que o desejado equilíbrio artístico possa surgir em qualquer momento da vida, a partir das experiências vividas e memorizadas. As expressões corporais são, antes de tudo, as formas como o corpo se comporta diante das diferentes situações do cotidiano. A partir das reações do indivíduo ao meio, num instinto de sobrevivência, vão sendo armazenadas no cérebro informações e memórias

de comportamento. Esses acontecimentos que partem de estímulos do meio causam conexões entre neurônios denominadas *sinapses*. Um conjunto de *sinapses* forma uma *rede neural*. Nas redes neurais ficam armazenadas, portanto, as memórias das experiências vividas. Sabe-se, portanto, que o comportamento humano depende, em grande escala, das circunstâncias que levaram o seu sistema neural a um determinado agrupamento de células neurais (neurônios) que, interligadas por pontos de encontro denominados *sinapses*, formam as *redes neurais*. As *redes neurais* são, então, esses conjuntos de neurônios interligados onde ficam armazenadas informações. Se os estudos sobre o cérebro comprovaram que a aprendizagem e a memorização acontecem durante toda a vida, graças às *sinapses* que ocorrem ininterruptamente, e a partir de estímulos do meio (Kotulak 1997 apud Ilari 2003), então, o desenvolvimento corporal expressivo de cantores adultos, baseado numa prática consciente de exercícios especificamente delineados para estimular diferentes modos de expressão, parece viável.

Como o conjunto da experiência de vida de cada ser humano é sempre diferente, é natural que cada um chegue a determinada fase da vida com uma bagagem comportamental e emocional que lhe é própria. Essa bagagem poderá ou não ser adequada ao desempenho artístico desejado, e seu variado conteúdo, como já mencionado, está armazenado nas diversas *redes neurais*. A Neurociência entende que as *redes neurais* dependerão das experiências vividas desde o nascimento, e que podem deixar de existir. Kotulak afirma que “essas *redes neurais* já estão sendo formadas antes mesmo de o bebê completar um ano de idade. São elas que permitem a associação de ideias e o desenvolvimento de pensamentos abstratos, que constituem as bases da inteligência, imaginação e criatividade” (Kotulak, 1997 apud Ilari 2003, 8). O mesmo autor acrescenta que “contudo, essas redes podem ser destruídas quando as experiências na infância são destituídas de estimulação mental ou sobrecarregadas de estresse” (Kotulak, 1997 apud Ilari 2003, 8).

Apesar de as *redes neurais* dependerem das experiências vividas desde o

nascimento, se o cérebro está sempre construindo novas conexões (sinapses), a partir das informações trocadas com o meio, como afirma Kotulak (1997) quando diz que “ainda capaz de sofrer mudanças físicas, o cérebro aprende e memoriza informações no decorrer de toda a vida” (Kotulak, 1997, apud Ilari 2003, 8); e se, além disso, “as conexões do cérebro originam diferentes comportamentos, movimentos, percepções e habilidades” (Ilari 2003, 9), assim, releva considerar que *redes neurais* contendo informações úteis para a performance artística possam vir a ser (re)construídas, desde que o indivíduo seja exposto, de forma consciente e repetida, a experiências que tenham esse propósito.

Além das *redes neurais*, a *herança genética* é outro tópico relevante na determinação das habilidades pessoais. Porém, muito embora a *herança genética* constitua um fator fundamental no desenvolvimento neural do indivíduo, sabe-se hoje que é possível superar (ou agravar) determinadas deficiências e dificuldades por influência do meio (Levine 2003). Dessa forma, sabendo-se que, além do fator genético, também a vida familiar, o nível de estresse, a *cultura*, o meio social, a saúde física e mental, as emoções e o meio educacional são fatores que exercem forte influência sobre o desenvolvimento do indivíduo (Ilari 2003, 10-11), pode-se imaginar que alterações qualitativas nesses fatores causarão alterações positivas no indivíduo como um todo.

Nesta tese, considera-se a possibilidade de se alterar aqueles aspetos do comportamento físico e mental que foram impostos por fatores *culturais*. Ao mencionar a *cultura*, vale lembrar que, desde de 1871, se tem a primeira definição desse termo, do ponto de vista antropológico, gerada por Edward Tylor (1832-1917). Como afirma o autor de *Cultura: um conceito antropológico*, o antropólogo Roque de Barros Laraia (2013), “Tylor definiu *cultura* como sendo todo o comportamento aprendido, tudo aquilo que independe de uma transmissão genética, como diríamos hoje” (Laraia 2013,

28)⁷⁴. O antropólogo Clifford Geertz (1926-2006) afirma ainda que a palavra *culture*, retirada do vocabulário inglês, significaria para Tylor “todo complexo que inclui conhecimentos, crenças, arte, moral, leis, costumes ou qualquer outra *capacidade ou hábitos adquiridos pelo homem* como membro de uma sociedade” (Geertz 1978, 3 apud Laraia 2013, 25)⁷⁵. Quase meio século depois de Tylor, o também antropólogo Alfred Louis Kroeber (1876-1960), em seu artigo “O Superorgânico”⁷⁶, postulava a supremacia do cultural sobre o biológico, rompendo assim as ligações extremas de dependência entre esses dois aspectos, ligações essas que, até então, subordinavam o cultural ao biológico (Laraia 2013, 28). É interessante notar como a história da nossa civilização passa, frequentemente, por extremos, antes de se considerar um meio termo. Na Antropologia, vê-se a natureza de um lado, e a cultura de outro. Na Filosofia, até pouco tempo atrás, a mente e o corpo, o ser e o objeto, eram estudados como elementos separados e, muitas vezes, opostos.

Voltando à Neurociência, apesar dos avanços dos últimos tempos, ainda hoje há duas linhas de pensamento a respeito da *inteligência* e do *talento*, por exemplo. Há uma primeira corrente, mais antiga, que acredita que esses fatores são inatos, e que não podem ser adquiridos; e há uma segunda corrente relacionada às mais recentes descobertas da Neurociência, como também à teoria do psicólogo Howard Gardner (1943-) sobre as *inteligências múltiplas*, que sugere que a possibilidade de aprendizado e desenvolvimento das mais diversas competências podem ocorrer através de elementos que instiguem as inteligências mais presentes em cada indivíduo. Nesta tese, aqueles fatores considerados “opostos” são considerados de forma igualmente relevante, na busca por realizações artísticas. A segunda corrente da Neurociência será a mais adequada à sustentação teórica deste trabalho.

A Teoria de Gardner exerce hoje forte influência na área da Educação e está,

⁷⁴ Itálico da autora.

⁷⁵ Itálico da autora.

⁷⁶ Kroeber (1917) “O Superorgânico” in *American Anthropologist*, vol. XIX, no. 2.

de certa forma, em sintonia com aquilo que é estudado, na área da Filosofia, pela Fenomenologia, que propõe *conhecer como nós conhecemos*. Nos estudos sobre a cognição, as sete capacidades inicialmente identificadas por Gardner foram: *inteligência lógico-matemática* (especialmente estudada pelo epistemólogo Jean Piaget (1896-1980)⁷⁷, *inteligência linguística* (estudada pelo linguista, filósofo e cientista cognitivo Noam Chomsky (1928-)⁷⁸, dentre outros), *inteligência espacial* (aqui talvez possamos incluir, por exemplo, os estudos do bailarino e pesquisador Rudolf von Laban sobre O Espaço), *inteligência corporal cinestésica* (presente em quem faz do corpo veículo para manifestação do pensamento, criação, arte, e também em quem pratica meditação, terapias somáticas e similares); *inteligência interpessoal* (a captação do outro, a compreensão ou “leitura” do estado emocional do outro), *inteligência intrapessoal* (autoconhecimento, autocontrole), *inteligência musical* (sensibilidade a sons, a ritmos, alturas, dinâmicas, fraseados). Uma oitava e uma nona inteligência foram acrescentadas mais tarde por Gardner, a *inteligência naturalista* (paisagistas, ambientalistas), e a *inteligência espiritualista* ou *inteligência existencialista* (relacionada à capacidade de lidar com vida e morte, explicação do cosmos etc.).

No Brasil, em 1994, surgiu o estudo da *inteligência pictórica*, com o prof. Nilson Machado, da USP. Esta seria a inteligência relacionada à capacidade para criar e resolver problemas no âmbito da imagem, do desenho. Gardner ainda não teve nenhum posicionamento a esse respeito⁷⁹. Gardner, no entanto, não nega a possibilidade de que sejam descobertas outras

⁷⁷ Jean Piaget (1896 -1980) foi um epistemólogo suíço que sugeriu uma abordagem interdisciplinar para a investigação epistemológica e fundou a Epistemologia Genética, teoria do conhecimento com base no estudo da gênese psicológica do pensamento humano.

⁷⁸ “Chomsky has fundamentally restructured grammatical research. Due to his work, the central object of study in linguistics is ‘the language faculty’, a postulated mental organ which is dedicated to acquiring linguistic knowledge and is involved in various aspects of language-use, including the production and understanding of utterances. The aim of linguistic theory is to describe the initial state of this faculty and how it changes with exposure to linguistic data” (Norbert Hornstein (1998) In Edward Craig (ed.), Routledge Encyclopedia of Philosophy. London.

⁷⁹ Do vídeo Howard Gardner – A Teoria das Inteligências Múltiplas, com a profa. Kátia Stocco Smole, São Paulo, Brasil.

inteligências.

Segundo Gama (1998)⁸⁰, “essas competências intelectuais são relativamente independentes, têm sua origem e limites genéticos próprios e substratos neuroanatômicos específicos e dispõem de processos cognitivos próprios” (Gama 1998, s/n). Os indivíduos apresentam graus variados dessas inteligências, que, por sua vez, são combinadas entre si de formas também variadas. Embora independentes, Gardner ressalta que, essas competências raramente funcionam isoladamente. Uma tarefa requer geralmente uma combinação de competências. Na Performance Vocal, por exemplo, pelo menos seis dessas inteligências devem estar presentes: linguística, corporal-cinestésica, musical, interpessoal, intrapessoal, e espacial.

Ao refletir sobre a relação entre habilidades musicais e a Teoria de Gardner, Ilari (2003) afirma que “diferentemente do talento, a *inteligência musical* é um traço compartilhado e mutável, isto é, um traço que todos possuem em um certo grau e que é passível de ser modificado” (Ilari 2003, 11). Para a mesma autora, “A *inteligência musical* inclui (...) as diversas formas envolvidas no ‘fazer música’, tais como execução, *canto*, *movimento* e *representações inventadas*” (Ilari 2002b, s/n)⁸¹. No entanto, o fazer musical não se restringe a uma só inteligência, ou, ao menos, acrescentar-se-ia aqui ‘sub-inteligências’. Essas ‘*sub-inteligências*’ seriam competências específicas, relacionadas ao ritmo, à melodia, à expressividade, à *audiação* (do inglês *audiation*⁸²), ao controle motor minucioso do corpo e ao controle da voz.

80 Maria Clara Gama é Doutora em Educação Especial pela Universidade de Colúmbia, Nova Iorque.

81 Itálico da autora.

82 “Audiation is the foundation of musicianship. It takes place when we hear and comprehend music for which the sound is no longer or may never have been present. One may audiate when listening to music, performing from notation, playing “by ear,” improvising, composing, or notating music. Audiation is not the same as aural perception, which occurs simultaneously with the reception of sound through the ears. It is a cognitive process by which the brain gives meaning to musical sounds.” in URL: <http://giml.org/mlt/audiation/> acedido em julho de 2016.

A performance vocal, mais especificamente, que inclui aspectos não musicais, não estaria, então, contida na *inteligência musical*, mas seria, sim, o resultado de um equilíbrio entre essa inteligência (que por sua vez é formada por diversas ‘*sub-inteligências*’) e ainda as inteligências: *linguística, espacial, corporal-cinestésica, interpessoal e intrapessoal*.

Na performance de música vocal, o papel do corpo em movimento é determinante como complemento expressivo. Uma vez que a música vocal tem por base um dos meios mais frequentes de comunicação, a voz, e uma vez que a comunicação vocal não está desassociada da comunicação corporal, é então habitual usarmos esses dois aspectos em conjunto, tanto quando tentamos nos comunicar, assim como quando interpretamos aquilo que é comunicado por outro. Na música vocal, a fala torna-se música e a música poderá continuar além da palavra. Ali, som e palavra têm igual relevância na expressão do conteúdo sonoro e não sonoro. Na música vocal, a voz do(s) sujeito(s) performer(s) é a própria música do começo ao fim, e não apenas a parte vocal da música.

Num *lied*⁸³, por exemplo, o “sujeito” da obra está presente na partitura do piano e na partitura vocal. O som - e não apenas a voz - é a expressão do sujeito. O sujeito “fala” o tempo todo, da primeira à última nota da peça. Se o sujeito fala o tempo todo, o corpo está o tempo todo envolvido no processo de expressão. Na comunicação do dia a dia, o ritmo da fala acaba por determinar o ritmo dos movimentos que a acompanham, criando a sincronicidade que auxilia na transmissão de uma ideia, ou na demonstração de um estado emocional. Na comunicação musical, o ritmo vem predeterminado na obra a ser apresentada. Se o movimento corporal se

83 A canção erudita alemã, sobretudo aquela composta durante o período romântico da música, no século XIX, com características bastante específicas dos compositores alemães, é conhecida como *Lied*, palavra alemã que significa canção. À canção de origem francesa, com características estéticas diferentes das alemães, denomina-se *Mélodie*. E, à canção de origem inglesa, *Song*.

deixa levar pelo que determina o texto, porém dentro dos tempos da música, é provável que essa sincronicidade resulte tão harmoniosa quanto na fala.⁸⁴

Na relação entre o corpo e o som, portanto, assim como na dança, a beleza estética está contida na harmonia entre uma coisa e outra. Assim, também na performance de canto, a beleza estética pode surgir da relação entre o movimento do som e o movimento do corpo, tendo-se sempre em mente o conteúdo do texto.

84 É importante observar que os termos “natural” e “naturalidade”, comuns quando se fala em expressão corporal na performance, não estão sendo aplicados aqui. O que é natural em determinada situação pode não ser entendido como tal em outra. Por esta razão, optou-se pelo termos “harmonioso” e “em harmonia”, que não estão necessariamente ligados à definição de “natural”.

3. A DANÇA DO CANTOR

Ações levam a melhorar e direcionar a percepção, e são, por sua vez, o resultado e a resposta à percepção (Clark 2005, 19)⁸⁵.

Idealmente, quer-se ter um amplo vocabulário de experiências. Quer-se mais do que dez padrões para optar seguir (ou não). Quer-se um mil (Lorna Marshall 2013, 99)⁸⁶.

Em depoimentos dos mais diversos criadores, não é raro observar a ideia de que a arte da performance nasce da experiência humana em geral, e não apenas da experiência daquilo que é prazeroso, e nem mesmo especificamente da experiência artística (Grotowski 2001, Brook 2009, Oida 2014). Na performance, o veículo primordial é o homem. A esse respeito, o diretor britânico Peter Brook afirma que “o teatro é um conceito abstrato que precisa de um veículo para se concretizar e o veículo mais poderoso de todas as formas de teatro é o ser humano” (Brook 2009, 47)⁸⁷.

Se a arte nasce da experiência humana, fazem-se necessários o conforto e o desconforto da experiência. O performer, enquanto ser humano que é, naturalmente busca experiências pessoais e profissionais que lhe tragam prazer. No entanto, muitas vezes, é aquilo que o desagrada que o levará à criação de algo que se harmonizará com o seu próprio ser e com a realização artística desejada. O ser humano está geralmente disposto a explorar os aspectos relacionados às suas áreas de interesse, porém, até certo limite, ou seja, até onde há uma conexão óbvia com o que lhe interessa. Normalmente, quando a exploração vai além de sua zona de conforto, o ser humano se retrai e o seu primeiro impulso é rejeitar aquela experiência. Isso ocorre, em

85 “Actions lead to, enhance, and direct perception, and are in turn the result of, and response to, perception” (Clark 2005, 19).

86 Ideally, you want to have a broad vocabulary of experiences. You want more than ten patterns you can choose to follow (or not). You want a thousand (Marshall 2013, 99).

87 “le théâtre est un concept abstrait qui a besoin d’un véhicule pour se concrétiser et le véhicule le plus puissant de toutes les formes de théâtre est l’être humain” (Brook 2009, 47).

parte, por influência de seu *instinto de sobrevivência* que, por sua vez, é resultado das experiências vividas e da memória corporal dessas experiências. Essa memória pode estar relacionada a fatores que não mais condizem com o momento atual do indivíduo, mas sua resposta neural poderá ainda ser a mesma de antes, a não ser que novas experiências reconstruam os códigos da memória. Dessa forma, a experiência do que “parece não funcionar” pode ser positiva no sentido de delimitar com maior precisão “aquilo que pode funcionar” para determinado propósito.

Não é raro também o mito de que o artista é um “ser especial”, um predestinado à arte, o que parece uma contradição à ideia apresentada até aqui, de que *a arte surge da experiência humana*. Entretanto, através de investigações nas áreas das Artes, da Neurociência, da Psicologia, da Fonoaudiologia, dentre tantas outras realizadas, sobretudo nas últimas décadas, pode-se observar que o artista é aquele que, por sentir-se atraído pela expressão por meio da arte, desenvolve estratégias, conscientes ou não, subjetivas ou não, tácitas ou não, para chegar aos seus objetivos.

Para o ator, investigador e professor polonês Zygmunt Molik, criador de um método conhecido no meio teatral como O Alfabeto do Corpo, a atuação depende de “impulsos certos e as respostas certas para estes impulsos (...) algo que vem da estrutura que foi preparada durante o treinamento. Foi composta no nível físico e vocal” (Molik in Campo & Molik 2012,79-80).

Assim, a partir do pressuposto de que o artista é, antes de tudo, um ser humano como qualquer outro, e de que a sua bagagem expressiva vai sendo construída a partir de suas experiências, a presente tese pauta-se nas premissas da fenomenologia, como base filosófica, e parte do princípio de que a busca por conhecer como conhecemos, em uma experiência de vida consciente, assim como a predisposição ao diferente, poderão ser fortes aliados na criação artística.

Se o artista é aquele que está atento aos aspectos sensíveis e sutis da existência, aguçando com isso a sensibilidade para cores, sons, cheiros, sabores, tato, intuições, sensações, pensamentos, intenções e emoções, e se o artista é aquele que, através de uma prática coerente, desenvolve a habilidade de manipular esses fatores de forma criativa, então, artistas não nascem, mas sim, tornam-se “especiais” - no que diz respeito ao aguçamento de suas faculdades e sentidos - como resultado de um longo e exigente processo de autoconhecimento e autodomínio. Esse processo certamente passará por momentos de conforto e de desconforto, mas, ao final, poderá ser propício, inclusive, para a beleza plástica do movimento harmonioso, componente relevante na performance vocal. E o que tem sido considerado por muitos investigadores do teatro é que a demonstração corporal de um sentimento nem sempre será possível a partir de uma emoção, já que esta é involuntária, e essa foi uma das descobertas fundamentais do trabalho do ator, diretor, pedagogo e escritor russo Constantin Stanislavski (1863 - 1938), como pode ser observado em seus trabalhos *A Preparação do Ator* (1964), *A Construção da Personagem* (1970), e *A Criação de um Papel* (1972). O diretor polonês Jerzy Grotowski (1988, s/n), em *Sobre o método das ações físicas*⁸⁸, afirma que:

(...) as emoções são independentes da nossa vontade. Agora, podemos achar toda a força, toda a riqueza de emoções de um momento, também durante um ensaio, mas no dia seguinte isto não se apresenta porque as emoções são independentes da vontade. Esta é uma coisa realmente fundamental. Ao contrário, o que é que depende da nossa vontade? São as pequenas ações, pequenas nos elementos de comportamento, mas realmente as pequenas coisas - eu penso no canto dos olhos, a mão tem um certo ritmo, vejo minha mão com meus olhos, do lado dos meus olhos quando falo minha mão faz um certo ritmo, procuro concentrar-me e não olhar para o grande movimento de leques (referência às pessoas se abanando no auditório) e num certo ponto olho para certos rostos, isto é uma ação (Grotowski 1988, s/n).

Uma característica de ações humanas diárias, a *espontaneidade*, é tema recorrente no meio performático. Num comentário sobre *performance* e

88 Grotowski, Jerzy (1988) *Sobre o método das ações físicas*. Palestra proferida por Grotowski no Festival de Teatro de Santo Arcangelo (Itália), em junho de 1988.

espontaneidade, o diretor polonês Jerzy Grotowski, criador do Teatro Laboratorium, e nome de grante influência no teatro do século XX, afirma que

(...) ser verdadeiramente espontâneo, é permitir o reinado livre do fluxo profundo que emerge de minha experiência total, até mesmo física, mas relacionada à minha consciência, pois como poderia eu separar-me de minha consciência mesmo que seja para redescobrir a minha espontaneidade? (Grotowski in Schechner&Wolford 2001, 109)⁸⁹.

A relação entre o corpo e o som está presente em muitas das atividades artísticas que dependem do corpo como veículo, e isso inclui a dança, o canto e o teatro, além de outras artes similares. O conceito de *reposta corporal ao som*, base dos estudos de Émile Jaques-Dalcroze (1865-1950), já mencionado no primeiro capítulo, pressupõe a existência de uma *reação* espontânea, ou *instintiva*, do corpo ao som, reação essa que poderá ter sido bloqueada durante o desenvolvimento do indivíduo. O desbloqueio dessas reações ao som, levando o corpo a reações imediatas, como foi possível observar, tanto durante o curso de extensão mencionado na Introdução desta tese, como durante todo o processo da pesquisa de campo, leva a uma plasticidade corpo-som, ou seja, leva a uma relação harmoniosa entre estes dois elementos, o que normalmente agrada aos olhos do espectador. Essa plasticidade é derivada de movimento-reação ao som, movimento esse que comporta qualidades (ou padrões) rítmicas, espaciais, e de densidade.

A resposta corporal ao som poderá ser estática, como numa pose, ou dinâmica, como numa ação. Tanto na pose, como na ação, há movimento. O movimento poderá ser interno, como a respiração, ou também externo, como no gesto. Na performance musical é possível coordenar o movimento do corpo em sincronia com o movimento do som. No momento em que um corpo responde a um determinado som, e se essa resposta apresenta

⁸⁹ Spontaneity, to be truly spontaneous, is to allow free rein to the profound flux which rises from my whole experience, even physical, but related to my consciousness, for how could I cut myself off from my consciousness even in order to rediscover my spontaneity? (Grotowsky in Schechner&Wolford 2001, 109).

características que sublinham aquele som, é grande a possibilidade de esse conjunto visual e sonoro resultar numa sensação de harmonia.

No movimento do corpo, pode haver gesto. Para Grotowski (1988, s/n),

O gesto é uma ação periférica do corpo, não nasce no interior do corpo, mas na periferia. Por exemplo, quando os camponeses cumprimentam as visitas, se são ainda ligados à vida tradicional, o movimento da mão começa dentro do corpo (Grotowski mostra), e os da cidade assim (mostra). Este é o gesto. Ação é alguma coisa mais, porque nasce no interior do corpo. Quase sempre o gesto encontra-se na periferia, nas "caras", nesta parte das mãos, nos pés, pois os gestos muito freqüentemente não se originam na coluna vertebral. As ações, ao contrário, estão radicadas na coluna vertebral e habitam o corpo (Grotowski 1988, s/n).

Ao contrário do que afirma Grotowski na citação acima, para Campo e Molik, “o gesto é uma expressão da vida interna. A ação é sempre direcionada ao mundo exterior” (Campo & Molik 2012, 100). A partir das experiências vivenciadas durante esta investigação, verificou-se que, além das definições de gesto e ação, seria também interessante definir a diferença entre estes, a expressão, e o movimento corporal. Sugere-se aqui, portanto, que o gesto é uma expressão pontual que pode ilustrar, por exemplo (mas não só), algo que se passa no interior do indivíduo e, nesse caso, o gesto e a ação ocorrem simultaneamente; assim como pode representar uma reação a algo exterior. O movimento poderá ser uma expressão, quando representa o que se passa no interior, ou uma ação, quando empenhado em alcançar algo exterior ao indivíduo.

Se eu levo a mão à cabeça, isso é um gesto que poderá ter conotações diversas, mas que expressa algo que se passa no interior do indivíduo, como por exemplo uma dúvida, uma dor de cabeça, um esquecimento. Se eu levo a mão à cabeça para coçar o couro cabeludo, isso é uma ação. Se eu uso as mãos para apontar para algo fora de mim, como por exemplo para mostrar a lua, isso é um gesto voltado para o exterior, porém não é exatamente uma

ação. Se eu aponto em uma direção para ordenar uma fila, isso é uma ação que contém um gesto.

O gesto é um tipo de movimento. O movimento, nem sempre é um gesto. No movimento pode haver gesto ou não. Quando eu balanço o corpo ao som de uma canção, isso é um movimento. Se eu aponto alguém, ao balançar o corpo, isso é um movimento que contém um gesto. Se eu recuo o corpo ao levar um susto, esse é um movimento que expressa algo que se passou no interior. Se eu corro para pegar um ônibus, isso é um movimento voltado para o exterior. Quando o movimento tem por objetivo alcançar algo exterior ao corpo, contenha ele gesto ou não, isso é uma ação.

Em resumo, há dois tipos de movimento corporal: a expressão e a ação. Ambos poderão conter gestos, ou não.

3.1 O Corpo nas Artes Performativas

Nas artes performativas, diversos são os métodos práticos de expressão ou movimento corporal. Dentre aqueles desenvolvidos por autores do teatro, a exemplo de Constantin Stanislavski, Jerzy Grotowski, Zygmunt Molik, Peter Brook, Yoshi Oida e Lorna Marshall, está presente a ideia de que as mudanças, no ser humano, são contínuas, e que podem ser intencionais, e tanto externas como internas. Quanto maior o domínio do indivíduo sobre seu corpo propriamente dito e sobre seu cérebro, maior será a sua capacidade de alterar hábitos, sentimentos e sentidos.

3.1.1 Lorna Marshall e Yoshi Oida

Lorna Marshall, que ministra cursos de *physical acting to performers*, em Londres e Tokyo, comenta em seu livro *The Body Speaks* (2008, p.203) sobre a maleabilidade do indivíduo frente a situações diversas. A autora ressalta que o comportamento (postura corporal, voz e gestos), é alterado, a

depende de onde, como e com quem se esteja. Cada um tem dentro de si diversas “personagens” que são alimentadas pelas experiências diárias. O indivíduo carrega em si muito material de trabalho (sobretudo memória física) para a performance, bagagem essa acumulada de “our everyday embodied life”, como afirma Goffman em citação mencionada anteriormente. Resta saber como acessar esse material de forma consciente sempre que necessário.

Para Lorna Marshall, tal acesso é facilitado pelo que a autora chama de “hooks” (Marshall 2008, 219), que é a memória física de determinados estados emocionais. Para a autora, a capacidade de reproduzir uma mesma ação física, em sua minúcia, poderá levar à aparência de um determinado estado emocional, o que, para a audiência, refletirá como o estado emocional de fato pretendido. Essa repercussão no entendimento da audiência se dá, até onde se sabe no momento, pela atuação dos neurônios espelho.

Além disso, a memória muscular e a reprodução de determinada postura corporal tendem a remeter o próprio performer ao estado emocional desejado. Em *The Invisible Actor* (2013), escrito por Lorna Marshall em parceria com o ator japonês Yoshi Oida, este último cita uma experiência interessante que ilustra as afirmações acima. O ator explica de que forma um ator de teatro Noh⁹⁰, interpretando uma velha senhora que acaba de perder o filho, chega a um resultado aparentemente cheio de emoção, somente através da postura do corpo, na representação de uma cena da peça *Fujito*. O ator em questão precisava mostrar uma situação pela qual nunca havia passado. Ao ser interrogado por Oida, o ator explicou que, não tendo como referencial uma memória pessoal daquela ação, pensou: “esta é uma velha senhora, então quando eu caminho eu tenho que concentrar em

90 “Noh came into existence at the beginning of the fourteenth century, and was codified by its great Master, Zeami. Within the Noh theatre, there are two sub-styles: Noh itself, and Kyogen. Noh is a highly stylised masked theatre, which employs ritualistic dance movements, musical accompaniment, and heightened use of the voice. Its themes tend to be melancholic, concerned with loss, longing, and the uncertainty of life and love” (Oida 2013, Preface X).

realizar os passos um pouco menores do que o usual. Eu devo parar na primeira árvore” (Oida 2013, 60)⁹¹.

Oida acrescenta que no Ocidente os atores tentariam buscar sentimentos profundos de tristeza ou raiva, antes de entrar no palco, a fim de realizar aquela dolorosa cena, mas que, aquele ator de teatro Noh não trabalhou nesse sentido, mas buscou resultados físicos relacionados àquele tipo de emoção, e, com eles, na opinião de Oida, obteve resultado bastante satisfatório em sua atuação, tornando-a completamente crível. O ator não quer com isso dizer que esta forma de atuação seja superior à forma ocidental, mas, sim, que há formas diversas de se chegar a um mesmo resultado.

Yoshi Oida (2013), na mesma obra mencionada acima, descreve sua forma de entendimento dos caminhos a serem percorridos pelo ator na busca de seu completo desenvolvimento, a busca da “hana” (palavra japonesa que significa “flor”) da performance. Oida, como François Delsarte (a ver mais adiante), descreve minuciosamente exercícios para cada parte do corpo, a serem realizados com extrema concentração. A busca pelo “nada” (“the emptiness”), sugerida pelas lutas marciais, pelos métodos de meditação e por cerimônias religiosas diversas, na concepção de Oida, deve ser um objetivo sempre presente durante todo o treino do performer, durante toda a vida do ator.

Encontra-se ainda, no livro de Oida (2013), a crença em três fatores essenciais à existência, fatores esses diretamente ligados à criação da performance: a pele, a carne e o osso. O primeiro representando a beleza exterior, aquela que o público vê, o segundo, a beleza que vem com o treino e, o terceiro, a natureza essencial do indivíduo, “um tipo de beleza espiritual” (Oida 2013, 118). Oida também traduz esses três tópicos pelos

91 this is an old woman, so when I walk I must concentrate on making the steps a little shorter than usual. And I must stop at the first pine tree” (Oida 2013, 60).

verbos olhar, ouvir e sentir ou, ainda, “a beleza do corpo, a beleza da performance e a beleza da mente que criou a performance” (Oida 2013, 118). O autor acredita que “se o seu espírito (osso) é belo, é isso que vai aparecer na superfície” (Oida 2013, 118), o que acaba por sugerir que o trabalho do performer é também psíquico. Para Oida (2013), a formação do caráter e da personalidade do indivíduo é essencial à formação artística. Aquilo que o homem é, mostra-se indissociável daquilo que ele consegue realizar artisticamente. O crescimento do performer jamais será pleno enquanto apenas técnico. O verdadeiro desenvolvimento acontece a partir de um entendimento mais profundo do seu estar no mundo e dos reflexos sociais de suas ações e intenções.

3.1.2 Jerzy Grotowski

O diretor polonês Jerzy Grotowski (1933-1999), considerado um dos grandes nomes do teatro do século vinte, também diz algo semelhante, sugerindo que o trabalho do ator deve consistir em descobrir a si mesmo, eliminando todos os artifícios, e mostrando-se verdadeiramente como ele próprio. Para Grotowski (1967), o treino para o teatro é semelhante à terapia. Ali, a pergunta “quem sou eu?” está sempre presente. O diretor polonês ressalta a importância do processo de trabalho em grupo, e deixa claro que, embora os princípios sejam os mesmos para todos, cada um desenvolve o exercício a partir de sua personalidade, e isso fica logo visível ao observador. Grotowski acrescenta que “a questão essencial é dar ao ator a possibilidade de trabalhar ‘em segurança’” (Grotowski 1967, 169).

Ainda sobre a confiança observada dentre os atores do grupo de Grotowski, o diretor acrescenta que é importante que se sintam livres para fazerem o que quiserem, seguros de que “se as suas sugestões não foram aceites, não serão utilizadas contra ele” (Grotowski 1967, 169). Para Grotowski, a conduta do ator, dentro ou fora do trabalho, deve ser sempre discreta no que diz respeito aos colegas e ao que acontece dentro do espaço criativo,

evitando críticas ou correções aos parceiros de cena, comentários, mesmo na ausência deles, respeitando assim o ato criativo do outro. Essa postura cria o ambiente de segurança e confiança de que precisam para se revelarem por completo.

Foi por recomendações da cantora lírica e atriz brasileira Edmar Ferretti⁹², professora reformada da Universidade Federal de Uberlândia, que se iniciou a busca de informações sobre o trabalho teatral de Jerzy Grotowski, o que revelou a seguinte literatura: *Para um Teatro Pobre* - livro que reúne artigos e entrevistas de Grotowski, publicados entre 1964 e 1968 -; *Jerzy Grotowski*, de James Slowiak e Jairo Cuesta (2013), livro que reúne relatos de pessoas que trabalharam diretamente com Grotowski; e o livro de Giuliano Campo (2012), sobre *O Trabalho de Voz e Corpo de Zygmunt Molik*, colaborador de Grotowski. A leitura dessas obras evidenciou formas variadas interligar as informações obtidas durante os estágios, workshops e oficina.

Grotowski parte do princípio de que o homem tem uma forma orgânica de ser que fica muitas vezes perdida, ao ser lentamente podado pelo meio em que vive, e de que, através de determinados “rituais”, é possível reconectar-se com essa *organicidade* e encontrar a mais profunda natureza de si mesmo, assim como realizar performances que viessem a funcionar como veículo de transformação para o performer e para a audiência. Assim, a sua pesquisa artística passava, sobretudo, por uma pesquisa sobre si mesmo e sobre o seu papel social:

Estar em ação, estar em movimento, viver com nosso corpo, estar envolvido na percepção, através de nossos sentidos e objetos, (...) o mundo vivo, o mundo em torno de nós e o que nós percebemos como o mundo em torno de nós (...) e quando nós estamos deitados num profundo sono, sem confabulações, sem sonhos, mas completamente acordados em nossas ações, lá está, a coisa surge (...) não é uma questão de saber o

92 Mais informações sobre Edmar Ferretti em <http://www.proex.ufu.br/rh/edmar-ferretti> acedido em julho de 2016. Áudio: https://www.youtube.com/watch?v=cJMkSTC_-EI
Entrevista: <https://www.youtube.com/watch?v=3p582K9gbwk>

porque. Quando entramos nesse tipo de trabalho técnico sobre nós mesmos, descobrimos que isso é muito importante (Grotowski 1980, s/n)⁹³.

O trabalho de Grotowski buscava não apenas um aperfeiçoamento do ator e da forma teatral, mas também uma justificativa para a própria necessidade/utilidade social desse tipo de atividade. A visão global, humanitária e inclusiva de Grotowski alivia o peso da condição da arte para poucos, pondo-a numa função de interação, de integração e de transformação. O Teatro Laboratório criado por Grotowski, em 1959, em Opole, na Polônia, e integrado por Zygmunt Molik, Rena Mirecka, Ryszard Cieslak, e Ludwik Flaszen, dentre outros tantos colaboradores relevantes, encontra, até os dias de hoje, ressonância no âmbito da performance contemporânea. Na Itália, Thomas Richard é hoje o principal responsável pela continuação do trabalho inicialmente proposto por Grotowski que, por sua vez, insistia em afirmar que não gostaria de representar um modelo, um método ou uma regra, mas, sim, uma abertura para que novas ideias e experimentos surgissem continuamente.

Ao voltarmos a atenção para aquilo que é efetivamente realizado com a parte externa do corpo na performance, não podemos deixar de fazer uma reflexão sobre a dança. A dança é exatamente baseada naquilo que o corpo do performer realiza em termos de gesto e movimento corporal. Numa reflexão do bailarino americano Ted Shawn, “a Dança inclui toda forma pela qual homens de todas as raças, em todos os períodos da história do mundo, têm movido ritmicamente para expressar-se” (Shawn apud Gifford in

⁹³ To be in action, to be in movement, to be living with our body, to be involved in the perception by our senses and the objects, which is the normal, abitual ‘mother life’, (a) living mother world, (a) living world, world around us or what we feel as the world around us. But in the same time it is something flowing from the middle as from the source, and when we are just as lying down as in the very deep sleep without confabulation, so without dreams, but completely awake in our actions, it is, it appear. Because, really, is not the metter to know why it is needed because, when we enter in this kind of particular technical work on ourselves, we discover that it is something very important (Grotowski 1980, in the vídeo-documentary Who is Grotowski?).

Shawn 1963, 7)⁹⁴. Dentre os métodos desenvolvidos pelos pesquisadores da dança, como Rudolf Laban, Isadora Duncan, Pina Baush, Merce Cunningham, vê-se em comum, além da busca pela inovação, um trabalho em busca da detalhada percepção corporal e espacial, como elementos fundamentais para a criação da performance. Essa busca vem de encontro aos métodos teatrais de Oida, Grotowski e Marshall. Igualmente em comum, entre os métodos de trabalho corporal para a dança e aqueles para o teatro, é a relevância do treino da condução da energia, que está relacionada aos variados graus de tonicidade muscular, e da concentração ou foco.

3.2 Externo-Interno: a dança do cantor

São diversos os investigadores da música e do teatro que tratam a questão da expressividade humana como algo que acontece primeiro no interior do indivíduo para, só depois, ser refletida externamente. É partindo desse pressuposto que vêm sendo desenvolvidas muitas das técnicas de expressão corporal aplicadas à arte ocidental. Pode-se dizer, talvez, que um leve desvio desse pressuposto acontece no Teatro Pobre⁹⁵, de Grotowski, que afirma que “como o material do ator é o próprio corpo, esse deve ser treinado para obedecer, para ser flexível, para responder passivamente aos impulsos psíquicos” (Grotowski 1992, 216 apud Parra 2007, 174). Para Grotowski, o corpo deve, sim, ser treinado para que, dessa forma, seja capaz de refletir, durante uma performance, impulsos internos.

Em contrapartida ao treino teatral, ao observar a dança ocidental coreografada, e também as formas de treinamento no teatro oriental, percebe-se que nessas áreas, o treino normalmente acontece de fora para

94 “the Dance includes every way men of all races, in every period of the world’s history, have moved rhythmically to express themselves” (Shawn apud Gifford in Shawn 1963, 7).

95 Segundo Grotowski, o fundamental no teatro é o trabalho com a plateia, não os cenários e os figurinos, iluminação, etc. Estas são apenas armadilhas, se elas podem ajudar a experiência teatral são desnecessárias ao significado central que o teatro pode gerar. O pobre em seu teatro significa eliminar tudo que é desnecessário, deixando um ator ou atriz vulnerável e sem qualquer artifício. URL: <http://aruasetima.wordpress.com/2010/06/13/o-que-e-teatro-pobre/> acedido em 05 de Abril de 2013.

dentro. Então, surge aqui o seguinte questionamento: será que o intérprete teria necessariamente que viver no momento da performance a emoção sugerida pela obra, para que uma obra fosse interpretada com êxito? Embora o interior e o exterior estejam interligados, não seria aquilo que o performer consegue exteriorizar, o que realmente importa em uma performance? Será que para sermos convincentes acabamos por ter que sentir? Será que o objetivo de um trabalho expressivo deve ser o de *estimular a emoção do próprio performer*, afinal de contas? Ou, será que bastaria a sua reação corporal, aquilo que é visível ao expectador, para que se atinja uma performance artística satisfatória? Essas perguntas encontram-se respondidas no último capítulo deste trabalho.

Quando na função de direção cênica de cantores, não é difícil observar o quão abstrata é a ideia de conduzi-los a partir do seu interior com a finalidade de se obterem resultados externos satisfatórios. A incapacidade de identificar, administrar ou conduzir com precisão aquilo que se passa no interior do outro, ou mesmo a dificuldade em expressar ao outro o que se passa dentro de si, traz frustrações constantes, e nem sempre os resultados cênicos são satisfatórios. A partir dessa constatação, surgiu uma reflexão sobre a possibilidade de trabalhar a expressão corporal cênica de forma oposta à convencional, embora não deixando de reconhecer o valor desta última.

Partindo do princípio de que pessoas diferentes reagem de formas diferentes às mais diversas técnicas, propõe-se aqui um trabalho em busca da expressividade sob outro ângulo, ou seja, um trabalho que aconteça de fora para dentro. Põe-se em evidência a relação ação-reação-ação, ou seja, o indivíduo age a partir de um estímulo externo, e essa ação provoca uma reação interna que, novamente, será externalizada em expressões físicas.

Ao se considerar o planejamento corporal do cantor como a coreografia para uma dança, poder-se-ia levantar a questão da organicidade. Será que os

movimentos planejados não seriam pouco orgânicos, ou seja, demasiadamente artificiais? No entanto, quando se observa a dança artística, vê-se que, tradicionalmente, a coreografia é planejada e repassada ao bailarino sem que a sua emoção seja levada em consideração de forma antecipada. O risco que um cantor correria em mecanizar a sua atuação, quando num trabalho corporal de fora para dentro, seria o mesmo risco a que estaria sujeito o bailarino. Para José Gil (2001) “a dança cria um plano de imanência, o sentido desposa imediatamente o movimento” (Gil 2001, 97). Depois de repassados os movimentos e repetida a coreografia à exaustão, ou seja, após o mecanismo daquela dança ter sido completamente automatizado, lá está o sentido que entretanto os bailarinos foram criando.

Para o bailarino e coreógrafo Merce Cunningham (1919-2009), “o sentido da dança está na própria ação de dançar (...), não nas teorias e nas ideias ou nos sentimentos” (Cunningham apud Gil 2001, 95). A ideia de separar o movimento do sentimento, de encontrar sentido no movimento pelo movimento, instigou esta investigação a caminhar na direção da busca de uma alternativa de trabalho de liberação do fluxo da expressividade com cantores, diretamente através do movimento. Ao que parece, o fato de os movimentos da dança serem previamente planejados e ensaiados, não é motivo para se considerar a dança como algo mecânico e sem expressão. Talvez porque haja ali, além do que se entende por ritmo, o fluxo.

Rudolf von Laban (1879-1958), em seu livro *The Mastery of Movement*, comenta que “o fluxo de movimento tem sido observado desde tempos muito antigos. A palavra 'ritmo', muito mal usada, literalmente traduzida do grego, significa 'fluxo' ” (Laban 2011/1950, 172)⁹⁶. Então, levanta-se aqui a seguinte questão: por que não aproveitar algumas dessas estratégias no canto, isto é, na preparação da performance de cantores?

96 “the flow of motion has been observed since very old times. The much misused word ‘rhythm’ literally translated from Greek means ‘flow’ ” (Laban 2011/1950, 172).

O processo de trabalho dos dançarinos parece ter muito a ensinar aos cantores. O dançarino desenvolve uma percepção do espaço, interno e externo ao corpo, tomando consciência dos espaços de uma forma mais ampla do que a forma trabalhada pelo cantor. O corpo tornado espaço e o espaço tornado parte do corpo são algumas das bases do trabalho desenvolvido por Rudolf von Laban, cujo icosaedro comporta vetores que traçam as diversas direções a serem aproveitadas na expressão dançada. O *esforço* é o argumento central dessa teoria do movimento, porém, sem desconsiderar a sua relação com o *espaço*. Para Laban, o *espaço* é uma das quatro “qualidades” contidas no *esforço*, ao lado do *peso*, do *tempo* e do *fluxo* (Gil 2001, 16). Ao abordar a significância das direções espaciais para o movimento, Laban diz o seguinte:

As direções de movimento para um lado do corpo ou o outro ressaltam a sua simetria esquerda e direita. Um movimento de fechamento lateral pode ser usado para expressar medo ou timidez, enquanto que um movimento de abertura lateral pode denotar orgulho ou autoconfiança. Misturas destas diferenças espaciais extremas, realizadas por diferentes partes do corpo, permitem uma escala rica de expressão do movimento (Laban 2011/1950, 128-129)⁹⁷.

Ainda para o estudioso do movimento, embora o *fluxo* não possa ser imaginado sem que se imagine também um movimento dentro de um tempo determinado, *fluxo* e *tempo* devem ser observados também como fatores separados. O autor aponta uma relação semelhante entre *peso* e *espaço* dizendo o seguinte:

(...) pode-se mencionar que o Peso e o Espaço também têm traços comuns. Eles podem, em contraste com o fluxo e a velocidade de uma ação, ser concebidos sem qualquer movimento perceptível no tempo. No entanto, apesar de seus traços comuns eles devem ser observados como distintas características do movimento (Laban 2011/1950, 173)⁹⁸.

97 The movement directions to one side of the body or the other stress its left and right symmetry. A sideways closing movement can be used to express fear or shyness, whereas a sideways opening movement may denote pride or self-assurance. Mixtures of these extreme spatial differences carried out by different parts of the body allow for a rich scale of movement expression. (Laban 2011/1950, 128-129).

98 (...) it might be mentioned that Weight and Space have also common traits. They can in contrast to flux and speed of an action be conceived without any perceptible movement in

Além da questão espacial, as habilidades de movimento corporal, na dança, são desenvolvidas a partir de sucessivas observações de si mesmo frente a um espelho. A busca por certas posturas de corpo se faz a partir de uma imagem externa a si mesmo. No entanto, dessa forma, o bailarino constrói “um mapa interior dos movimentos que lhe permitirá evoluir de modo preciso, sem ter já de recorrer a uma imagem exterior de seu corpo” (Gil 2001, 61). Depois de já ter o corpo observado e treinado, não há mais a necessidade do espelho, “o corpo já sabe” posicionar-se em conformidade com o resultado desejado, sem o auxílio do elemento exterior.

Por fim, o que há de mais tradicional na dança, e que pode ser de grande valia ao cantor, é a associação do movimento corporal à música. Na busca pela inovação, Cunningham procura exatamente fugir desse processo “natural” de associação da dança à música, assim como também recorre à “não-relação” da dança com as mais variadas linguagens artísticas. No entanto, o que se percebe geralmente na cultura ocidental é uma reação, às vezes inconsciente, do movimento do corpo à música, de forma a “obedecer” sua pulsação rítmica. Muitas vezes, quando se está parado, seja aguardando o metrô, seja sentado à mesa de um restaurante, se uma música de que se gosta começa a tocar, não é raro surpreender-se a mover alguma parte do corpo ao ritmo da música. Parece haver uma identificação entre o corpo e a música.

No entanto, enquanto a resposta do corpo ao som é muitas vezes orgânica, já a forma como essa resposta se dá em uma situação de performance pode ser limitada e artificial. Na performance, para que conscientemente se promovam diferentes respostas, e para que essas respostas se tornem orgânicas, é necessário um treinamento corporal nesse sentido. Para Zygmunt Molik (1930-2010), a fim de que a performance apresente

time. However, in spite of their common traits they should be observed as separate features of motion” (Laban 2011/1950, 173).

organicidade, ela deverá ser composta por uma “outra Vida, que não é orgânica, já que é uma composição” (Molik in Campo 2012, 80). Exatamente como sustentará esta tese, para Molik o corpo performativo será resultado de um trabalho previamente desenvolvido, de um treinamento cuidadoso, de ampla exploração vocal e corporal que comporá o resultado final, aparentemente orgânico. Ou melhor, essa organicidade passa a ser *quase* real, já que exaustivamente treinada, e só não poderia ser considerada efetivamente real por partir de um planejamento, de uma vida não orgânica, e não de um impulso real momentâneo.

Ao relacionar os termos circunstância, hábito e corpo, observa-se que a circunstância em que um indivíduo se encontra define suas ações e reações. Quando as circunstâncias mudam radicalmente, geralmente as ações e reações também mudam radicalmente. Observa-se também que ações e reações repetidas criam hábitos. Hábitos influenciam a mente e o corpo. Em *The Body Speaks*, Lorna Marshall (2013) afirma que

O problema reside em desconhecer a função dos hábitos. Se você não reconhece o quão poderoso e onnipresentes eles são, você se torna prisioneiro deles. Você se torna a soma dos seus hábitos, em vez de um indivíduo ágil e em constante desenvolvimento (Marshall 2013, 99)99.

Na ligação entre o teatro e a música, portanto, observa-se uma preocupação com relação à reação imediata entre os atos de pensar e agir, comentada por Grotowski, e a relação corporal-musical buscada pelo educador musical Émile Jaques-Dalcroze (1865-1950), em seus exercícios de *Eurythmics*. Há também concordâncias sobre a importância da percepção do espaço, nos trabalhos dos músicos François Delsarte (1811-1871) e Jaques-Dalcroze (1865-1950), e dos atores Yoshi Oida, Lorna Marshall e Jerzy Grotowski (1933-1999), e do bailarino Laban. Esses pensadores da arte da

99 The problem lies in being unaware of the function of habits. If you don't recognise how powerful and all pervading they are, you become their prisoner. You become the sum of your habits, rather than a responsive and constantly developing individual (Marshall 2013, 99).

performance também ressaltam a importância da conexão com o outro, o parceiro de cena, além da percepção do tempo do outro, e do seu próprio tempo; o conduzir a cena ou o deixar fluir (as energias aqui atuando como receptivas, alimentadoras ou bloqueadas, inibidoras); o reagir ao que recebe do outro, sem expectativas, de forma natural. Essas características estão presentes, por exemplo, em Contact Improvisations, uma forma de dança compartilhada, desenvolvida na década de 70 por Steve Paxton (1939-)¹⁰⁰. Para isso, é preciso estar alerta em ver, ouvir e sentir o outro. Ressalta-se também um aspecto importante no desenvolvimento expressivo-corporal que é o autoconhecimento, através do qual adquire-se o controle de alguns impulsos, assim como a liberação de outros, normalmente bloqueados.

Portanto, a fim de responder à questão *‘de que forma é construída a bagagem expressiva da qual lançamos mão na performance vocal?’*, esta investigação seguirá no sentido de vivenciar, observar, e refletir sobre os atuais métodos de desenvolvimento expressivo-corporal, para tentar por em evidência aqueles meios que se mostrarem mais efetivos no trabalho específico do cantor.

Para isso foram realizados dois trabalhos de campo empíricos. O primeiro, uma pesquisa heurística, uma espécie de autoinvestigação. Para tal, passei por formações em artes performativas, a fim de observar a minha transformação a partir da formação, com foco de perceber se a expressividade pode ser influenciada. Através desse percurso, concluo que sim, e decido fazer outra experiência, desta vez enquanto professora, aplicando aquilo que selecionei da minha formação. Esse trabalho é desenvolvido com cantores, e ocorre, primeiro, num formato de workshop, um curso de curta duração, ministrado a sete grupos diferentes, em sete

100 “Integrating his background as a modern dancer and his studies in the martial art form Aikido, Steve (Paxton) developed Contact Improv through explorations with his students and colleagues at the time. This dance practice explores the skills of falling, rolling, counterbalance, lifting using minimal effort, how to make ourselves light when being lifted, centering and breathing techniques, and responsiveness to our partners and surroundings”. URL: <http://www.contactimprov.com/whatiscontactimprov.html> acedido em julho de 2016.

regiões do nordeste do Brasil, a fim de aperfeiçoar o método e perceber se há pertinência no terreno. Depois, a partir dos resultados ali obtidos, parte-se para um segundo momento com um grupo fixo de oito cantores de uma mesma universidade, culminando na experiência da oficina, um curso de cinco meses de duração.

SEGUNDA PARTE

4. METODOLOGIA

À primeira vista, poderá parecer que esta investigação encaixa-se numa espécie de multiparadigma. No entanto, optou-se por adotar aqui, sobretudo, uma perspectiva interpretativa/qualitativa, como poderá ser observado em seguida.

A investigação é de caráter fenomenológico, de fundamento teórico fenomenológico e antropológico, de natureza dinâmica, holística e subjetiva. A mesma foi conduzida a partir de uma lógica indutiva/descritiva e interpretativa, a fim de alcançar um tipo de conhecimento prático referente a uma hipótese de trabalho. A finalidade desta investigação é compreender um processo de construção da expressão corporal, interpretar suas possíveis causas, e sugerir uma hipótese de trabalho em prol do desenvolvimento expressivo de cantores, a fim de possibilitar uma emancipação, uma melhora, e uma transformação, em suas práticas performativas.

Levanta-se, então, com isso, uma crítica ao atual sistema de formação de cantores profissionais. Para tal, explicita-se valores éticos e humanos, de forma a respeitar as singularidades de cada participante, e de refletir sobre o tipo de influência que se pretende exercer sobre o fenômeno estudado: o processo de construção expressivo-corporal para a performance vocal.

Por tratar-se de uma investigação que pretendeu interferir nos processos individuais dos participantes, a ética esteve presente, portanto, de forma intrínseca nesta pesquisa. O sujeito/objeto de pesquisa emerge, aqui, numa espécie de inter-relação, e há uma implicação do investigador. Ao mesmo tempo, a fim de também provocar reflexões sobre as consequências da prática, abre-se uma brecha de paradigma crítico, em que o investigador

também atua eventualmente como mais um dos participantes, numa inter-relação por compromisso. Além disso, se por um lado a relação entre a teoria e a prática seja aqui direta e retroalimentada, por outro lado, em determinados momentos da investigação, sobretudo na fase de formação da investigadora, a prática torna-se a própria teoria em ação, tornando-as indissociáveis, abrindo, mais uma vez, uma brecha para o paradigma crítico. As construções teóricas emergem ora da situação, ora de forma cooperativa, pelo que, mais uma vez, sugerem uma combinação/alternância de paradigmas, entre o interpretativo e o crítico.

Pode-se dizer que estilo de investigação também adotou uma espécie de multiparadigma (interpretativo e crítico), quando ora atuando de forma seletiva, ora atuando de forma participativa. No entanto, poder-se-á perceber que o desenho do estudo, inicialmente, tomou um contorno emergente, sendo delineado pela investigadora, para, em seguida, partir para um desenho negociado com os demais participantes, para mais uma vez partir para um contorno emergente, numa constante inversão de contornos. Assim, numa espécie de alternância entre dois paradigmas, ao avaliar a produção do conhecimento como um todo, durante esta investigação, percebe-se que a mesma ocorreu em “um processo circular, interativo e em espiral, não linear” (Coutinho 2014, 19). Ou seja, embora entremeada por características do paradigma crítico, se observada de um forma mais ampla, é possível perceber que esta investigação apresenta, sobretudo, forte base de paradigma qualitativo. Por esta razão, as análises dos resultados desta investigação serão realizadas a partir do paradigma qualitativo.

Quanto ao processo de Pesquisa de Campo, o mesmo pode ser dividido em dois momentos, um momento de formação e um momento de aplicação do conhecimento.

1º Momento de Pesquisa de Campo (Estágios)

No primeiro momento, foi realizado um estudo heurístico como metodologia de pesquisa. O estudo heurístico permite ao investigador ao mesmo tempo ser o observador e o objeto de estudo, para, a partir dessa perspectiva, através de sua própria experiência e intuição, compreender, interpretar e agir na direção de solucionar o problema.

A investigação heurística foi desenvolvida por Clark Moustakas (1990) e é uma adaptação da investigação fenomenológica que explicitamente reconhece o envolvimento do investigador a ponto de a sua experiência vivida se tornar o principal foco da investigação (Soares 2013, 9)¹⁰¹.

O quadro prático aqui adotado está circunscrito às artes performativas. Nesse momento, a investigadora recebe formação em três cursos que envolvem as artes do corpo: A Rítmica de Dalcroze (Reino Unido), O Sistema de Expressão de Delsarte (Holanda), e Texto e Movimento com Constanza Macras (Alemanha).

2º Momento de Pesquisa de Campo (Workshops e Oficina)

Num segundo momento, a pesquisa-ação foi a metodologia utilizada. A investigação-ação é orientada para a melhoria da prática (Trilla 1998, Elliott 1996), e tem por objetivos “obter melhores resultados naquilo que se faz e (...) facilitar o aperfeiçoamento das pessoas e dos grupos com que se trabalha” (Fernandes 2006, 4)¹⁰². Ao pretender favorecer o desenvolvimento da expressão corporal, a fim de alcançar coerentes resultados expressivos na performance vocal, esta investigação

¹⁰¹ Pedro Couto Soares (2013) *A Ingerência do Conhecimento Explícito no Conhecimento Tácito: A Técnica Alexander e a prática e ensino da flauta*. Tese de Doutorado. Universidade de Aveiro.

¹⁰² Arménio Martins Fernandes (2006) *A Investigação-Ação como Metodologia*. Projeto SER MAIS. Faculdade de Ciências. Universidade do Porto.
URL:http://nautilus.fis.uc.pt/cec/teses/armenio/TESE_Armenio/TESE_Armenio/_vti_cnf/TESE_Armenio_web/cap3.pdf (acedido em 17 de maio de 2016).

compreenderia os dois principais objetivos da investigação-ação: interferir em um processo já existente e facilitar o entendimento desse processo.

A participação de cantores, de forma prática, mostrou ser o caminho mais apropriado para tentar compreender e intervir num processo que lhes diz diretamente respeito, e que pretende interferir em suas práticas. A investigação-ação, além de permitir a participação de todos os implicados, “orienta-se à melhoria das práticas mediante a mudança e a aprendizagem a partir das consequências dessas mudanças” (Trilla 1998 apud Fernandes 2006, 4). Os cantores atuariam, então, junto à investigadora, na reavaliação e reconstrução desse processo, experimentando exercícios físicos, e emitindo opiniões e sugestões à respeito dos mesmos. Ocorreria, portanto, um *“tipo de investigação qualitativo como um processo aberto e continuado de reflexão crítica sobre a acção”* (Ventosa Pérez 1996 apud Fernandes 2006, 4).

Tanto a investigadora como os investigados atuariam numa alternância de papéis, de forma prática, que se desenvolveria “numa espiral de ciclos de planificação, acção, observação e reflexão” (Trilla 1998 apud Fernandes 2006, 6), características essas que, mais uma vez, correspondem às características da investigação-ação, “um processo sistemático de aprendizagem orientado para a práxis” (Trilla 1998 apud Fernandes 2006, 6).

Para Serrano (1994), as quatro fases de um processo de investigação-ação são as seguintes: diagnosticar ou descobrir uma preocupação temática, isto é o “problema”; construção do plano de acção; proposta prática do plano e observação de como funciona; e reflexão, interpretação e integração dos resultados. Replanificação.

O quadro prático da segunda parte da Pesquisa de Campo está circunscrito a estudantes de canto, na região Nordeste do Brasil. A investigadora atuou,

nesse momento, como professora. Esta etapa constou de duas atividades distintas e consecutivas: primeiro, sete workshops (uma aula de quatro horas de duração, em sete instituições diferentes, para grupos com números variados de cantores); e depois, uma oficina (um curso de cinco meses de duração, com duas aulas semanais de duas horas cada, em uma única instituição, para um único grupo de oito cantores).

Perfil dos Participantes. Investigações desenvolvidas entre 2010 e 2014, com o objetivo de avaliar as instituições de ensino superior gratuito da região Nordeste do Brasil, delineiam o perfil dos estudantes que ali estão¹⁰³. O trabalho realizado pelos pesquisadores da Fundação Joaquim Nabuco (Fundaj), Patrícia Bandeira de Melo e Luís Henrique Romani de Campos (2014), aponta para o seguinte perfil universitário:

- 35,7% das mães dos universitários matriculados têm até o ensino fundamental completo e os pais de 83,1% dos estudantes não tiveram acesso à universidade.
- o grau de escolaridade predominante dos pais desses jovens, entretanto, é o ensino médio, e eles pertencem a famílias de classe econômicas D e E.
- o predomínio nas unidades interiorizadas é de jovens pardos, solteiros, sem filhos, que moram com os pais, com idade entre 20 e 25 anos, cujo sexo feminino é maioria na faixa etária de até 20 anos (Melo & Campos 2014, s/n)¹⁰⁴.

O Brasil é caracterizado por uma imensa variedade musical, de origem popular, variedade essa que se destaca, sobretudo, na região Nordeste. Cada um dos nove estados do nordeste brasileiro apresenta características musicais muito peculiares e bastante enraizadas no dia-a-dia da população. A música erudita europeia raramente tem lugar nessa região. No Brasil, o público conhecedor de música erudita concentra-se nas regiões sul e sudeste, onde também concentram-se as performances dessa categoria.

103 “A interiorização recente das instituições públicas e gratuitas de ensino superior no Nordeste: efeitos e mudanças”

104 <http://www.brasil.gov.br/educacao/2014/09/pesquisa-avalia-universidades-federais-instaladas-no-nordeste>

Portanto, o estudante que chega ao curso superior de música, no Nordeste do Brasil, é um estudante com rico vocabulário musical, mas pouco ou nenhum conhecimento sobre a música erudita europeia, ou a música dita “clássica”.

No entanto, o que esses estudantes encontram, no projeto pedagógico dessas instituições, é geralmente um programa orientado para o ensino da música erudita. Até há pouco tempo, no Brasil, não existiam cursos superiores de música que não fosse erudita. Os profissionais que dali saíam, obviamente, estavam habilitados ao ensino da música erudita. Desta forma, esse perfil de professor foi, por muito tempo, perpetuado, dentro das instituições brasileiras de ensino superior. Assim sendo, não surpreende perceber que os cantores que ali estudam, e que, por questões acadêmicas, são levados à estudar um estilo musical tão distante de suas vivências, demonstrem certo desconforto com esse tipo de repertório. Esse desconforto reflete-se no que se pode perceber de seus corpos, quando em cena.

Workshops. Os workshops serviram como fase experimental, uma espécie de estudo piloto. Para essa fase da pesquisa de campo, foram escolhidas instituições públicas, em que há o ensino de música. Embora o pedido de colaboração nesta investigação tenha sido enviado a instituições de ensino de todos os estados do Nordeste brasileiro, duas delas nunca deram resposta. Foram então realizados 7 (sete) workshops de expressão corporal, de quatro horas de duração cada, em 7 (sete) das nove capitais do Nordeste do Brasil.

Os participantes eram adultos, com idades a partir de dezoito anos, e pelo menos um ano de experiência em aulas de canto. O grupo foi composto de forma aleatória, aberto a todos os interessados dentro do perfil acima mencionado. No total, 101 (cento e um) cantores participaram dessa fase da pesquisa. As instituições, assim como o número de participantes em cada uma delas, podem ser observados em seguida:

Fig. 7 Instituições onde ocorreram os workshops e respectivos números de participantes.

Instituição	Número de Cantores Participantes
Universidade Federal de Alagoas (UFAL - Maceió)	9
Universidade Federal de Pernambuco (UFPE - Recife)	9
Universidade Federal da Paraíba (UFPB - João Pessoa)	15
Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN - Natal)	15
Universidade Federal do Piauí (UFPI - Teresina)	31
Escola de Música do Estado do Maranhão (EMEM - São Luís)	21
Universidade Federal da Bahia (UFBA - Salvador)	1
TOTAL: 7 instituições	101 participantes

Para a compreensão do processo de workshops, de seu significado para os envolvidos, e dos elementos que incidem sobre suas ações, foram realizadas recolhas de dados, através de notação, descrição, análise, inquérito (um questionário semiestruturado e uma tabela estruturada)¹⁰⁵, e filmagem do processo de experimentos. Os procedimentos referentes aos workshops poderão ser vistos no quinto capítulo desta tese.

Oficina. A oficina ocorreu na Universidade Federal do Piauí. Essa etapa teve a duração de cinco meses, durante os quais eram realizados dois encontros semanais, de duas horas cada. Os participantes eram oito cantores, seis mulheres e dois homens, adultos com idades entre 24 e 38 anos, com tempos de experiência em aulas de canto que variavam entre um e seis anos. O pré-requisito para todos os participantes era que tivessem, pelo menos, um ano de treino vocal, e idade acima de dezoito anos. Dos oito cantores que inicialmente participaram da oficina, dois não puderam ir até o fim por questões de incompatibilidade de horários. As características individuais dos seis participantes que completaram a oficina estão na tabela a seguir:

¹⁰⁵ O formulário do questionário e o modelo da tabela encontram-se nos anexos desta tese.

Fig 8. Características dos participantes da oficina.

Cantor(a) e Idade	Nível Formação	Área	Instituição de Ensino Médio	Pai	Mãe	Primeiro Contato com a Música Erudita
LCa 27	Graduada	Jornalismo	Privada	Graduado Engenheiro	Graduada Letras	Desde os 14 anos
DA 33	Graduada	Administração	Privada	Doutor Economia e Ciências Políticas	Mestre Economia	Desde criança
LCo 25	Graduando	Música	Pública	Ensino Médio Comerciante e informal	Ensino Médio Comércio informal	Desde os 21 anos
EB 24	Especialista e Graduada	Dança e Música	Privada	Curso Normal (antigo) Telefonista	Graduada Pedagogia. Especializ. Docência.	Desde os 8 anos de idade
LA 32	Graduada	Música	Pública	Ensino Médio Radialista	Ensino Médio Do Lar	Desde 2005
GD 38	Graduanda	Música	Privada	Ensino Básico Flandeiro ¹⁰⁶	Nenhum Ensino Formal Do Lar	Desde criança

A avaliação dessa etapa do processo foi realizada a partir de diários de bordo, análises das filmagens, observações *in loco*, e opiniões e sugestões dos participantes. A recolha dos dados foi realizada através de um questionário semiestruturado, de uma entrevista semiestruturada, e das filmagens das aulas.

A infraestrutura dos laboratórios incluiu: uma sala ampla, um espelho em que os participantes pudessem enxergar-se de corpo inteiro, um aparelho de som para CD, uma máquina fotográfica Nikon, com filmagem digital *full* HD, um piano digital, ou acústico, com sete oitavas, um computador portátil, e caixas de som estéreo para computador.

¹⁰⁶ A profissão de flandeiro (ou funileiro), enquanto trabalhador manual, está hoje praticamente extinta. Se tratava da criação manual de bicas, telhas, dentre outras coisas relacionadas à obra, a partir de fohas de flandre, folhas de metal. Há, hoje, alguns artesãos, como José Maurício dos Santos (Maurício Flandeiro), brasileiro, que, desde da década de 70 do séc XX, vem se destacando, ao desenvolver trabalhos artísticos com folhas de flandres.

Por inserir-se em uma área de vertente inegavelmente prática, esta investigação não poderia de deixar de ser ilustrada de forma também prática. Para tal, nos anexos desta tese, encontra-se um vídeo-documentário¹⁰⁷, com duração aproximada de 30 minutos, editado pela investigadora, a partir do material recolhido durante a pesquisa de campo. Esse vídeo-documentário tem por objetivo ilustrar, de forma resumida, as três fases da pesquisa de campo (ESTÁGIOS, WORKSHOPS, OFICINA), que, na totalidade, resultaram em mais de 15 horas de filmagens.

Todos os participantes concordaram em ser filmados e em participar de forma ativa desse estudo, opinando e sugerindo alterações, a qualquer momento do processo, oralmente ou por escrito. Todos assinaram um termo de autorização para que esse material fosse utilizado nesta tese.

¹⁰⁷ <https://www.youtube.com/watch?v=cEs9CeG5Sa0>
<https://www.youtube.com/watch?v=w0Ozmmij-Vo>
<https://www.youtube.com/watch?v=SctWakmkrUM>

Fig. 9 Estúdio 57 - Berlim, Alemanha, Texto e Movimento.



5. ESTUDO HEURÍSTICO

A fim de perceber na prática de que forma eram construídas as minhas próprias ferramentas expressivo-corporais, entendi que seria inevitável passar eu própria por um período de experiências que me servissem como uma espécie de formação. Uma vez tendo já selecionado alguns possíveis nomes a partir da revisão da literatura sobre o corpo, parti, então, em busca de cursos onde eu pudesse aprender, na prática, aquelas variadas metodologias de trabalho corporal, para que me fosse possível observar de que forma aquelas experiências transformariam o meu modo de atuar em cena. Ao participar desses cursos, além da auto experimentação, era também uma meta selecionar aqueles exercícios que se mostrassem mais especificamente adequados ao cantor.

Influenciada pela minha experiência em aulas de dança, e entendo que o aperfeiçoamento expressivo corporal poderia ocorrer a partir de exercícios de movimentos rítmicos, iniciei essa fase de experiências pessoais por um curso Dalcroze. Para Dalcroze, é definitivamente necessário que o performer perceba que há uma conexão íntima entre o ritmo e o movimento corporal (Dalcroze 2000/1907, 41). Há músicos que naturalmente têm essa percepção, porém, também há aqueles para os quais essa capacidade expressivo-corporal requer desenvolvimento.

5.1 A Rítmica de Dalcroze

O trabalho de Jaques-Dalcroze, bastante difundido no Reino Unido, na Suíça, Suécia, Dinamarca, e em alguns países da África, como na África do Sul, por exemplo, recebeu especial atenção nesta investigação, que passou pela experimentação prática do método. Essa experimentação ocorreu através de oficinas oferecidas pela Dalcroze International Society, de Londres, o Dalcroze Summer Course 2013, na cidade de Canterbury, no Reino Unido, festival em que influentes nomes da pesquisa em Dalcroze ministraram

oficinas. Joan Pope (Austrália), Karin Greenhead (Reino Unido), e Louise Mathieu (Canadá), foram alguns dos investigadores presentes, cujas contribuições científicas sobre Dalcroze encontram-se disponíveis nos meios digital e impresso. O curso teve duração de oito dias completos, com atividades que iniciavam às 9h da manhã e terminavam à noite, por volta das 19h. Dentre as oficinas diárias, constaram as seguintes: *Plastique Animée*, *Audiação*, Improvisação e Rítmica.

Fig. 10 Aula de rítmica, durante o Dalcroze Summer Course 2013, em Canterbury, UK.



Fig. 11. Aula de Plastique Animé, com Professora Doutora Joan Pope (Austrália), durante o Dalcroze Summer Course 2013, em Canterbury, UK.



A partir dessa experiência, foi possível perceber que determinados exercícios mostravam-se de fato relevantes no sentido de aguçar a relação entre o ouvido, o corpo e o som, como também no sentido de aguçar a percepção da relação entre as mudanças sonoras, o corpo e o espaço. O principal impacto que essa experiência me causou foi a percepção de que o meu corpo ainda não havia compreendido de fato como se davam, na prática, os diferentes padrões rítmicos, sobretudo quando punha-me frente a uma partitura que apresentasse diferentes compassos de forma frequentemente alternada, como O Pássaro de Fogo, de Stravinsky. Senti, portanto um aguçamento da conexão entre a percepção corporal e os padrões rítmicos. A partir desses exercícios, senti alterar também a minha consciência da relação entre as mudanças sonoras e as possibilidades de correlaciona-las a mudanças de direção do corpo no espaço cênico, o que é bastante útil na performance vocal. Senti também que, a partir do momento em que me deixava levar completamente pela música, concentrada no som e no movimento, o meu corpo parecia movimentar-se com mais fluidez, de uma forma que eu classificaria como ‘natural’.

Então, a partir dessas percepções, deduzi que os exercícios de Dalcroze seriam importantes em, pelo menos, três aspectos relevantes na performance corporal expressiva:

- . No refinamento da reação imediata do corpo ao som;
- . No refinamento da relação entre o corpo e o espaço;
- . No refinamento da relação entre a forma da peça musical e as direções do corpo no espaço.

Seguem algumas das conclusões de Dalcroze, que ajudaram na condução desta investigação e dos experimentos seguintes:

1. O ritmo é movimento. 2. O ritmo é essencialmente físico. 3. Cada movimento envolve tempo e espaço. 4. Consciência musical é o resultado da experiência física. 5. O aperfeiçoamento dos recursos físicos resulta em clareza de

percepção. 6. O aperfeiçoamento dos movimentos em tempo assegura a consciência de ritmo musical. 7. O aperfeiçoamento dos movimentos no espaço assegura a consciência do ritmo plástico. 8. O aperfeiçoamento dos movimentos no tempo e no espaço só pode ser realizado por exercícios em movimento rítmico (Dalcroze 2000/1907, 39-40)¹⁰⁸.

A experiência com o método Dalcroze deixou a certeza de que esse é sem dúvida um modo eficaz de desenvolvimento do - e compreensão dos elementos inseridos no - fazer musical. O corpo vem primeiro. As sensações são acordadas. As reações são libertas das travas muito comuns do ser humano. Uma vez de corpo “aberto” e canais atentos, o fazer musical parece uma consequência inevitável e prazerosa. Com Dalcroze, é clara e harmoniosa a relação entre o movimento, a “liberdade” corporal, e o som. Ao longo do estágio em Canterbury, foram selecionados, então, aqueles exercícios que pareceram especificamente apropriados ao desenvolvimento da expressão corporal do cantor. A lista dos exercícios selecionados encontra-se nos anexos desta tese.

Ao perceber, com Dalcroze, que o desenvolvimento da percepção rítmico-corporal deveria ser realizado “com tanto cuidado quanto o que seria dedicado para o exercício dos dedos fracos ou articulações rígidas em um aluno de piano” (Dalcroze 2000/1907, 41)¹⁰⁹, pareceu-me que uma investigação mais detalhada das partes do corpo poderia ser interessante a título de desenvolvimento expressivo. Foi então que encontrei, no Sistema de Expressão de Delsarte, uma possibilidade de seguir por esse caminho.

108

1. Rhythm is movement.
2. Rhythm is essentially physical.
3. Every movement involves time and space.
4. Musical consciousness is the result of physical experience.
5. The perfecting of physical resources results in clarity of perception.
6. The perfecting of movements in time assures consciousness of musical rhythm.
7. The perfecting of movements in space assures consciousness of plastic rhythm.
8. The perfecting of movements in time and space can only be accomplished by exercises in rhythmic movement (Dalcroze 2000/1907, 39-40).

109 “with as much care as would be devoted to the exercising of weak fingers or rigid joints in a piano student” (Dalcroze 2000/1907, 41)

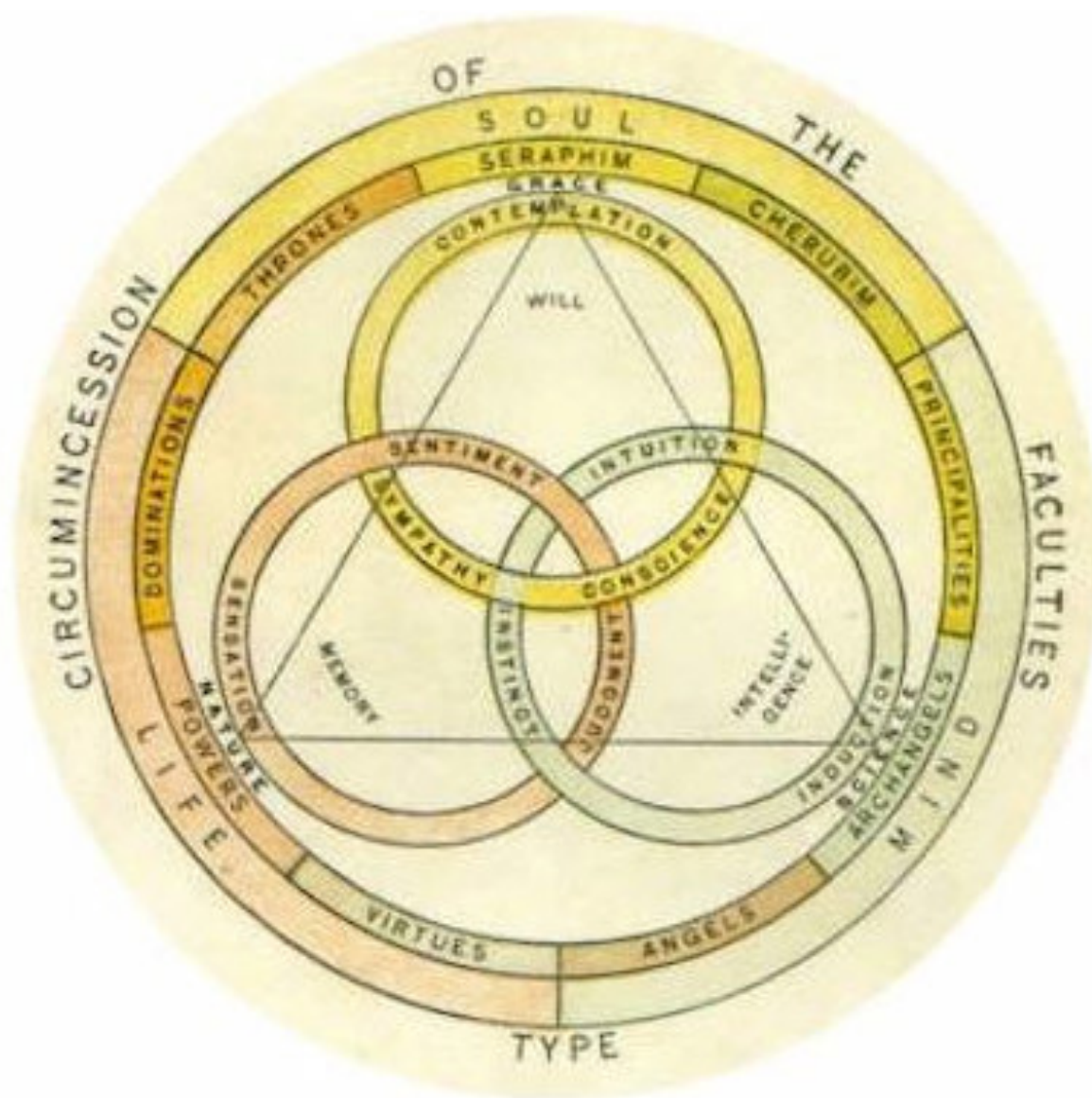
5.2 O Sistema de Expressão de Delsarte

O estágio na Técnica de Delsarte foi realizado em outubro de 2013, em Roterdão, na Holanda, por três dias completos. O estágio consistia de um curso prático intensivo, ministrado pela *performer* norte-americana Deborah Black, que atua na dança e no teatro, e que havia acabado de se mudar para a Holanda, a fim de dar início a uma nova companhia de artes. Deborah Black, por sua vez, teve seu treino em Delsarte orientado pelo professor Joe Williams, em Nova Iorque, um dos mais empenhados investigadores, na atualidade, do Delsarte System.

A primeira classe com Deborah Black baseou-se nos conceitos de equilíbrio e relaxamento. Nas duas aulas seguintes foram introduzidos os princípios de decomposição e oposição. A partir da literatura sobre Delsarte, eu já havia percebido que o seu sistema pautava-se, sobretudo, no tripé Equilíbrio, Decomposição e Oposição, mas, durante as leituras, não me havia ficado clara a forma de aplicação desses princípios.

Durante os três dias de estágio, além da realização de atividades físicas do sistema de Delsarte, foram também discutidos os conceitos da tríade Corpo, Mente e Alma (Figura 6: Life, Mind, Soul) e das demais tríades relacionadas a cada um desses conceitos, como proposto, e resumidamente esquematizado por Delsarte, na seguinte figura:

Fig. 12. *Chart of Angels*. Modelo proposto por François Delsarte, em (Stebbins (ed.) 1893) *The Delsarte System of Oratory*. New York: Edgard S. Werner¹¹⁰.



Para Delsarte, tanto a natureza quanto os homens estão divididos em três partes: mental/razão, emocional/espírito e vital/matéria. A cabeça é a parte mental, o peito é a parte emocional, e abaixo da cintura é a parte vital. Cada uma dessas partes é por sua vez dividida em três partes. Como exemplo, na região da cabeça, a testa é mental, a parte superior da cabeça é emocional e

¹¹⁰ Para mais informação, ver URL: <https://www.gutenberg.org/files/12200/12200-h/12200-h.htm> acedido em julho de 2016.

o pescoço é vital. A cara tem as partes mental na testa, emocional na altura dos olhos, e vital na área da boca. O tronco também apresenta essas mesmas três divisões, e assim por diante. Sempre a partir de uma lógica ternária, Delsarte divide seus exercícios iniciais - os de preparação do corpo - em três grandes focos: Equilíbrio, Decomposição e Oposição. Seguem as explicações desses conceitos:

1 - **EQUILÍBRIO** - o que percebi deste princípio, a partir dos exercícios passados pela Deborah, foi que não há apenas uma forma de estar equilibrado, quando de pé, e que era possível aguçar a percepção para as variadas formas de equilíbrio do corpo, as mudanças de peso necessárias e possíveis para a manutenção do equilíbrio em diferentes poses;

2 - **DECOMPOSIÇÃO E EVOLUÇÃO DA ENERGIA** - com este tópico eu percebi que quando eu conseguia libertar-me das tensões musculares habituais e inconscientes, liberava os canais da expressão corporal e administrava a condução da intenção do gesto (a quantidade de energia aplicada a cada gesto) da melhor forma, de modo a comunicar o que desejava. A energia, aqui, pode ser entendida como a tonicidade do gesto, a quantidade de tensão muscular utilizada para efetuar determinado gesto ou movimento, e a percepção e administração dessa tonicidade. Foi interessante perceber que, em termos expressivos, é bastante útil poder variar entre “ligar” e “desligar” a energia, ou seja, relaxar ou tonificar a musculatura, a fim de alcançar com precisão o gesto desejado. Geneviève Stebbins utiliza, para isso, os termos “on and off” (duality) .

3 - **OPOSIÇÃO** - A partir dos exercícios de oposição, surpreendi-me ao perceber o enorme nível de controle corporal necessário para mover partes diferentes do corpo, simultaneamente, num mesmo ritmo, e em direções opostas. Por exemplo, mover os braços e a cabeça ao mesmo ritmo, porém, enquanto a cabeça é levada para a direita, os braços devem ser movidos para a esquerda. Os olhos devem seguir o movimento da cabeça, como se

desenhando um semicírculo horizontal, no espaço logo à frente. Para Delsarte, movimentos paralelos mostram a emoção mais forte do que o indivíduo. Movimentos opostos mostram o indivíduo no domínio da emoção. Então, se a cabeça e os braços se movem na mesma direção, o que seria mais simples, significaria que o indivíduo estaria à mercê do movimento, ao invés de o indivíduo dominar o movimento. A minha sensação corporal ao realizar este exercício foi mesmo essa de que movimentos opostos parecem mais fortes do que movimentos paralelos.

Após a realização de diversos exercícios referentes a cada um desses três tópicos acima mencionados, percebi que os três princípios poderiam de fato auxiliar a performance de alguma forma. A partir do tópico EQUILÍBRIO, por exemplo, pode-se desenvolver a percepção para as possibilidades diversas de pontos de equilíbrio, em diferentes posições corporais. A vantagem do desenvolvimento da percepção do equilíbrio é que o cantor, normalmente habituado a cantar de pé, equilibrado entre as duas pernas, e com o tronco reto em direção ao teto, passa a poder explorar outras posições enquanto canta, o que lhe fornecerá uma variedade de possibilidades posturais, próximas àquelas que são observadas no comportamento corporal do dia-a-dia. Essa variação postural poderá, talvez, tornar a performance um pouco mais crível. Além disso, possivelmente, proporcionará maior engajamento entre o corpo, a expressão e o som.

Com o tópico DECOMPOSIÇÃO, notei que se desenvolve a percepção das várias partes do corpo e das juntas articuladoras das partes, às quais se recorre com frequência nas expressões do dia-a-dia, mas que, no palco, acabam por parecer menos dinâmicas e menos variadas. Além disso, desenvolve-se aqui também a percepção da relação entre tonicidade muscular e expressão. A credibilidade de um gesto está diretamente relacionada à tonicidade atribuída a esse gesto. No dia-a-dia, isso ocorre naturalmente, instintivamente. Em cena, não é raro observar gestos

desprovidos de intenção, o que acontece devido ao excesso ou à falta da tonicidade aplicada ao gesto.

Com OPOSIÇÃO, notei uma relação direta com a questão plástica do corpo em relação ao espaço, ou seja, a forma de cada pose seria mais harmoniosa se pautada no princípio da oposição. Antes de chegar a tal conceito, Delsarte pesquisou quadros e esculturas antigas, e percebeu que a OPOSIÇÃO era essencial à beleza plástica. Esse conceito foi um dos pontos essenciais a influenciar a dança moderna americana. Um dos ícones da dança americana a seguir os passos de Delsarte foi Ruth St. Denis (1879-1968). Ainda na infância, St. Denis aprendeu exercícios baseados no *Delsart's Society Gymnastics and Voice Culture*¹¹¹, o que foi o início de sua formação em dança, além de um relevante instrumental no desenvolvimento da técnica que veio a desenvolver mais tarde. Em 1894, após anos de prática em Delsarte, ela iniciou uma carreira como *skirt dancer*¹¹² para o *Worth's Family Theater and Museum*. Percebi, durante as aulas, que o aguçamento da percepção para as possibilidades de posturas que evidenciassem a oposição poderia auxiliar o cantor em cena. Uma das formas de se trabalhar esse conceito é de fato escolher com cuidado as direções do movimento, para cada parte do corpo, como se fora uma escolha plástica para a construção de uma estátua.

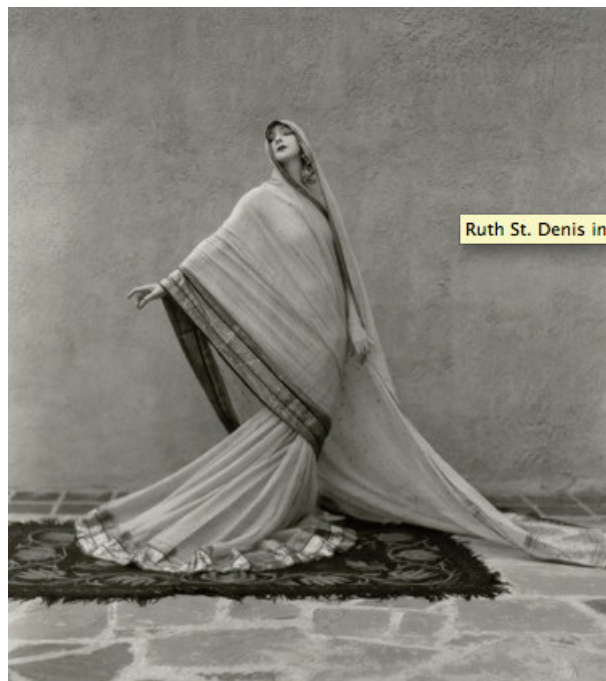
111 Em 1888, Stebbins lança o Stebbins, Geneviève (1888) *Society Gymnastics and Voice-culture*: Adapted from The Delsarte System. 6th Edition. New York: Edgar S. Werner Publishing & Supply Co

112 "Skirt dancing was a very popular Vaudeville form of Ballet steps and acrobatic kicks performed in a flouncy skirt that would show just enough leg to keep the male spectators interested. Kate Vaughn (c.1870s,) according to Johnston's book; "created the skirt dance at the original Gaiety Theater around 1876".

URL: <http://www.streetswing.com/histmain/z3skirt.htm> acedido em julho de 2016.

"In skirt dance, women dancers would manipulate long, layered skirts with their arms to create a motion of flowing fabric, often in a darkened theater with colored light projectors highlighting the patterns of their skirts. Skirts used in skirt dances reportedly were constructed from over 100 yards of fabric". URL: https://en.wikipedia.org/wiki/Skirt_dance acedido em julho de 2016.

Fig. 13. Ruth St. Denis - bailarina, delsarateana, ícone da dança moderna americana.



A performance torna-se, então, uma sequência de movimentos plasticamente belos, quando o princípio da oposição está presente. O performer mostra-se no domínio de seu próprio corpo, o que poderá promover interessantes impactos cênicos.

O curso com Deborah Black também instigou-me a incluir a observação de obras de arte em que o corpo estivesse representado, pinturas e esculturas, a fim de perceber as formas. Ao observar estátuas gregas¹¹³, por exemplo, percebi que há uma sensação de equilíbrio, e que para que esse equilíbrio fosse alcançado havia sido necessário contrabalancear os lados esquerdo e direito, frente e trás. Por exemplo, na Fig. 12, a seguir, da conhecida escultura Vitória de Samotrácia, da Grécia Helenística, nota-se que se seu

¹¹³ A escultura é uma das mais importantes expressões da cultura grega. Além de possuir grandes méritos artísticos intrínsecos, tanto no terreno do conceito como da técnica e da forma, foi instrumento utilíssimo, sendo veículo e ilustração de uma série de valores daquela sociedade, estando ligada a inúmeras esferas da vida e do saber, como a religião, a política, a ciência, a decoração de espaços e edifícios públicos, o esporte, a educação, e outras". URL: https://pt.wikipedia.org/wiki/Escultura_da_Grécia_Antiga acedida em julho de 2016.

corpo avança para frente, enquanto os braços, em forma de asas, estiram-se para trás.

Fig. 14. Vitória de Samotrácia¹¹⁴.



Tanto na imagem de Ruth St. Denis (Fig. 11), como na imagem da Vitória de Samotrácia (Fig. 12), evidencia-se a beleza da forma, que, para Delsarte, vem da harmonia entre as partes do corpo. Parece possível observar, ali, o equilíbrio resultante do princípio de oposição, como sugerido por Delsarte. Essa relação entre equilíbrio, oposição e decomposição aparece frequentemente nos exercícios de Delsarte, na busca por um resultado plástico harmonioso, semelhante ao que se vê nas estátuas gregas da antiguidade, o que evidencia-se na comparação das figuras 11 e 12.

Durante esses encontros com Deborah Black, as sequências de exercícios foram filmadas, para que fosse possível revê-los e analisá-los mais tarde.

114 A Vitória de Samotrácia, também conhecida como Nice de Samotrácia, é uma escultura que representa a deusa grega Nice, cujos pedaços foram descobertos em 1863 nas ruínas do Santuário dos grandes deuses de Samotrácia. Está exposta no Museu do Louvre. A obra é em mármore Paros, e data de 190ac, period da Grécia Helenística.

Esse estágio propiciou a abertura de um vasto campo de ideias à respeito do corpo em cena, e esclareceu as dúvidas que haviam surgido durante a leitura do livro de Stebbins.

Com Delsarte, parece clara a influência das escolhas musculares, dos pontos de peso, da postura corporal, das minúcias do olhar e do gesto, no resultado da ação. Com Delsarte, o termo “movimento” mostrou-se pouco adequado ao tratar da expressão corporal de cantores. A palavra “movimento” remete a algo amplo e a um deslocamento marcante, o que não é de forma alguma uma obrigatoriedade na busca pela expressão corporal. Não movimentar-se também poderia ser uma escolha expressiva. A auto-percepção fica inevitavelmente aguçada com os exercícios propostos por Delsarte.

Hoje, entendo que uma justificativa para aquilo que se passa no corpo, a partir desses exercícios, pode ser encontrada tanto nos estudos de Gardner, quando esse autor se refere à *inteligência corporal cinestésica*, como no pensamento de Damásio sobre o funcionamento do cérebro e das *redes neurais*, e a possibilidade da formação de novas *sinapses*, levando a novos aprendizados.

O que mudou em minha própria performance, a partir da descoberta de Delsarte, foi a minha relação com pequenos detalhes da expressão, como a direção do olhar, os ângulos da cabeça, os possíveis movimentos das mãos e de cada dedo, as possíveis inclinações do tronco, as posições dos pés e alternativas de apoio sobre as pernas, as possibilidades de articulação dos braços, cotovelos e pulso. As minúcias corporais me foram ressaltadas pelo sistema de Delsarte. A quantidade de tonicidade aplicada ao gesto ou movimento, parece determinar a intenção por trás daquele gesto. O reconhecimento das nuances dessa tonicidade requer uma aguçada percepção cinestésica-corporal. A tonicidade aplicada a cada gesto poderá determinar até mesmo as características de personalidade. Ao observarmos de perto, por exemplo, a conhecida imagem da Criação de Michelangelo,

notaremos com clareza a quantidade de tonicidade em cada uma das mãos, praticamente adivinhando qual é a mão de Deus, aquele que ordena, e qual a mão do homem, aquele que obedece. Veja a imagem reduzida ao ponto abaixo:

Fig. 15 A Criação, de Michelangelo.



A partir da experiência no Sistema de Expressão de Delsarte, mostrou-se relevante que os seguintes aspectos fossem trabalhados com cantores:

- . Articulações de todo o corpo;
- . Observação de pessoas em atividades diárias;
- . Exploração das possibilidades expressivas da face;
- . Direcionamentos do olhar (do globo ocular);
- . Equilíbrio e transferência de peso;
- . Equilíbrio plástico nas poses e pausas.

Ao final do curso Delsarte, eu já percebia que Dalcroze e Delsarte eram complementares. Dalcroze explorava o movimento, o ritmo, Delsarte explorava a forma, os detalhes, as partes do corpo. Eu tinha a impressão de que aqueles dois modos de trabalho poderiam ser, de alguma forma, reunidos. No entanto, eu ainda não percebia bem de que forma aqueles dois caminhos poderiam ser transformados num só.

Ainda com a dança em mente, decidi experimentar um curso nessa área. Para a minha surpresa, encontrei no curso da bailarina Anouk Froideveaux, *Dancing the Moment*, uma abertura para explorar aquilo que eu já havia até então aprendido, e no curso da coreógrafa Constanza Macras, uma direção propriamente dita, já que Macras trabalhava não apenas com dança, mas também com texto e movimento. Foram essas, então, as minhas experiências seguintes.

5.3 Dança, Texto e Movimento

Em continuação ao estudo heurístico para o desenvolvimento desta tese, participei de dois workshops, realizados por profissionais da área de dança contemporânea, no período de 17 a 25 de janeiro de 2014, em Berlim, Alemanha. As instrutoras foram Anouk Froidevaux (Canadá), no primeiro workshops, e Miki Shoji (Japão) e Constanza Macras (Argentina), no segundo.

Esses cursos, embora com base em dança, não eram apenas para dançarinos, mas também para atores e músicos. O primeiro workshop, ministrado pela bailarina Anouk Froidevaux, teve como ênfase o movimento, o olhar, e o posicionamento do corpo no espaço cênico, em relação aos demais componentes daquele espaço. O segundo workshop, ministrado pela coreógrafa Constanza Macras, e por sua assistente Miki Shoji, teve, como temas, texto e movimento. Neste, o movimento era trabalhado como forma de expressão em si mesmo, e também como

complemento de cenas em que o texto estava presente, mas não necessariamente ilustrando o sentido das palavras. A improvisação foi ponto comum em ambos os cursos.

5.3.1 Anouk Froidevaux

A bailarina canadense Anouk Froidevaux realizou um workshop de 17 a 19 de janeiro de 2014, em que explorava o movimento no instante, a percepção do ambiente, a percepção do outro, e a exploração do espaço cênico. Os exercícios selecionados nesse curso podem ser vistos nos anexos desta tese. Anouk trabalhava sobretudo ao som de músicas que sugeriam o clima da movimentação cênica.

Durante o curso, eu observei que, sendo exercícios de improvisação livre, quando não há algum propósito inicial, algum tema sugerido, ou alguma regra específica de movimentos, então o grupo espera que a música inicie para que esta sugira um sentido, um movimento. Depois de já passado algum tempo, na tentativa de encontrar seu próprio espaço e sua expressão, o grupo fica à vontade para contracenar e utilizar o espaço. No entanto, depois dessa observação, ao repetir o exercício, percebi que se eu imediatamente o iniciasse com a intenção de criar contato com o grupo, a sincronia surgiria mais rapidamente. Percebi também que olhar determinava grande parte desse contato, e que o contato não tem que ser necessariamente físico para causar efeito.

Depois de terminada a minha participação nesse exercício, como espectadora, observando outros grupos, percebi que movimentos contrários ou iguais, ou parecidos, criam uma harmonia visual para o espectador. Então, quando todos ou alguns membros do grupo, em determinado momento, passavam a fazer o mesmo movimento de um dos colegas, ali já havia uma performance visualmente interessante. Então, percebi que o que posso fazer enquanto participante do grupo para alcançar esse mesmo

efeito, é observar o que os outros fazem, de forma a tentar criar uma harmonia visual, através do movimento e/ou da ocupação espacial.

Observei também que para criar uma ordem na improvisação de um grupo, pode ser interessante determinar quem começa com o comando do grupo, como centro da ação. Em seguida, essa pessoa poderá passar o comando para outro membro do grupo. Os demais, observam e reagem a quem estiver liderando a cena. Esta ideia foi acrescentada aos exercícios com cantores, mais tarde, durante os workshops.

Eu tive também a impressão de que os exercícios de improvisação poderiam ser mais interessantes se orientados de alguma forma, com um mínimo de regras, ainda que o propósito fosse a improvisação. Um exemplo disso seria o ministrante selecionar um grupo de pessoas para mover-se de acordo com uma música determinada por ele naquele momento, e o grupo, apesar de livre para movimentar-se como quisesse, teria que manter três objetivos em mente:

- 1) Perceber individualmente o que a música lhes provoca em termos de movimento e expressão;
- 2) Perceber-se como parte de um grupo, interagindo com os demais;
- 3) Observar o espaço cênico e seu posicionamento nesse espaço, de forma a criar uma organização de grupo visualmente harmoniosa para a plateia.

Mais tarde, durante os workshops, também tentei incluir esta ideia, de forma a avaliar os resultados.

O trabalho com Anouk foi de extrema importância para reforçar em mim a percepção da força cênica que o direcionamento do olhar pode causar, antes de qualquer ação. A partir do olhar, a energia no movimento, a conexão com os demais elementos do grupo e a distribuição equilibrada pelo espaço cênico, acontecem em perfeita harmonia.

O que mudou em minha própria atividade performática, a partir desse curso, foi, sobretudo, a relação entre o ponto de partida e o ponto de chegada, ou seja, o foco e a energia que integro ao mover o meu corpo em cena de um lado a outro. Essa mudança deu-me a sensação de mover-me com maior veracidade expressiva. Percebi também que a minha concentração tornou-se mais aguçada durante o curso, uma vez tendo que focar na quantidade de esforço aplicada aos deslocamentos, e no direcionamento do olhar, antes do movimento do corpo. Ou seja, enquanto me concentrava no corpo, mantinha a mente no momento presente, sem grandes divagações. Mais tarde, durante o curso de Chi Kung que será relatado mais adiante, percebi o mesmo.

5.3.2 Miki Shoji e Constanza Macras

De 22 a 25 de janeiro de 2014, eu participei do curso Texto e Movimento, com a coreógrafa argentina Constanza Macras (1970 -), em Berlim, Alemanha, onde coordena o grupo Dorky Park. O curso ocorreu no STUDIO 44, em Kloster Strasse 44, espaço de ensaio da companhia.

Durante o curso com Shoji e Macras, foi possível constatar influências tanto de Dalcroze quanto de Delsarte. Também foi possível constatar forte influência oriental, na sequência de aquecimento de duas horas de duração, realizada diariamente, antes do trabalho com Macras. Este aquecimento era liderado pela bailarina japonesa Miki Shoji e incluía alguns momentos de pausa e concentração, e outros de movimentos lentos, ligados à respiração, de forma semelhante ao que acontece nas artes marciais, sobretudo no Chi Kung Tai Chi. Pode-se dizer que eram praticamente dois cursos diferentes, um com Macras e outro com Shoji. O que se passou em um, foi diferente daquilo que se passou no outro, e, ambos, importantes na concepção dos workshops ministrados por mim mais adiante.

Miki Shoji. Para os aquecimentos diários, Miki Shoji nos guiava por uma série de exercícios, durante aproximadamente 60 (sessenta) minutos. Esses exercícios envolviam, sobretudo, inspiração e expiração, associadas a determinados movimentos sugeridos pela instrutora. O aquecimento, a partir da respiração controlada e consciente, pareceu-me acelerar o processo de aquecimento do corpo – nessa época era inverno em Berlin e a temperatura externa estava em torno de zero graus -, além de promover uma maior conexão entre o interior e o exterior do corpo. Após essa etapa, geralmente nos sentíamos mais calmos e centrados. Perguntei à Miki se, no Japão, a preparação corporal para a performance ocorria de forma diferente da ocidental, já que eu percebia em seu trabalho uma preocupação mais profunda com o “encontrar o nosso centro”, o que me parecia gerar maior conexão entre interno e externo. A sensação física e mental, ao realizar esses exercícios, era muito agradável, e me trazia certa sensação de paz e conforto.

Em minhas experiências em aulas de dança ou outras atividades relacionadas ao corpo, como a ginástica, a musculação, o teatro, o alongamento, não percebi nada tão profundo que propiciasse essa sensação de centralidade, de inteiro, de estar em conexão com o meu eu. Para minha surpresa, a resposta da Miki à minha pergunta foi que, normalmente, no Japão, se utilizam os mesmos exercícios do Ocidente, visto que a origem da dança contemporânea era ocidental. Miki acrescentou que, apesar de haver muito foco em meditação, trazido pelo budismo, mesmo por aqueles que não são budistas, ela mesma nunca havia pensado na relação entre esse centro e a performance, pois para ela aquilo ocorria naturalmente.

Talvez, pensei, isso já seja parte tão integrada à cultura japonesa que, para eles, não haja atividade alguma que não seja precedida do momento de encontro com o próprio centro. Miki disse-me que teria que pensar um pouco sobre o assunto e pesquisar, pois nunca havia pensado nesses exercícios dessa forma. Essa constatação aguçou a minha curiosidade sobre

a conexão entre a busca do próprio centro e a performance artística, ou seja, sobre esse momento exato de concentração e encontro do centro equilibrado, antes da prática da performance. Esse centro, ao que parece, provoca uma tal conexão entre mente e corpo, que deixa de fora julgamentos e excesso de autoconsciência, criando uma conexão direta entre impulso e performance. Outra forma de alcance desse tipo de conexão, segundo Constanza Macras, seria através da exaustão física, quando a falta de forças elimina os julgamentos. A mente em questão não significa especificamente consciência, mas simplesmente, uma conexão com o fazer espontâneo, uma ligação com a ideia e a execução, sem a barreira da razão, sem bloqueios.

Sobre a questão do desbloqueio da energia, do estado de inconsciência no fazer sonoro com o intuito de atingir determinados efeitos com a performance, segundo investigação do Etnomusicólogo Austríaco Bernd Brabec de Mori¹¹⁵, as respostas sobre a sua questão inicial de “como carregar a voz com poder?”, são pelo menos quatro: 1 – embebedando-se com cerveja produzida pela tribo investigada e cantando; 2- embebedando-se com a bebida Ayawaska (de efeito alucinógeno) e cantando; 3 – Naikiti – transformando-se no som e cantando; 4 – entendendo o som como uma entidade autônoma e transformando-se no canal por onde essa entidade se manifesta, curando, através do canto, quem preciso for.

Constanza Macras ¹¹⁶. A coreógrafa argentina Constanza Macras aprimorou-se na dança contemporânea no *Merce Cunningham Studio New York*. Há muito sediada em Berlim, Alemanha, Macras fundou, naquela cidade, um grupo inovador de performance. Inicialmente denominado Tamagotchi Y2K (entre 1997 e 2003), transformou-se, em 2003 no

115 Palestra realizada por Brabec, na Universidade de Aveiro, em 31 de janeiro de 2014, cujo título foi “O Cantar Mágico entre os Indígenas Shipibo-Konibo en el Valle del Río Ucayali (Amazônia Peruana)”.

116 Entrevista com Constanza Macras: <https://www.youtube.com/watch?v=-78DsHP4k-g> acedido em julho de 2016.

“ensemble” Dorky Park¹¹⁷. Nos trabalhos de Macras, bailarinos de diversos estilos, acrobatas, músicos e atores trabalham juntos, num processo multi-artístico de criação, tendo como ponto de partida a improvisação. O grupo vem apresentando-se em diversas partes do mundo, como China, Itália, Alemanha, Espanha dentre outros países.

Ao saber do workshop ministrado por Constanza Macras, imediatamente me inscrevi, certa de que esta multiplicidade artística com a qual a coreógrafa trabalhava poderia trazer interessantes descobertas à minha investigação sobre o desenvolvimento da expressão corporal para a performance. Nesse curso, participei do mais intenso trabalho de improvisação vocal e corporal a que já me havia submetido.

Mais uma vez, em minha experiência durante esse processo, senti que era muito difícil improvisar a partir do nada. Quando havia um moto - como um texto, ou um tema, por exemplo -, eu não apenas sentia-me mais interessada no exercício, como também percebia resultados mais consistentes em minha performance. Muitos dos exercícios passados por Macras requeriam certa experiência em dança contemporânea. Havia muitos exercícios de chão, de queda, de ficar de joelhos, de saltos. Estando já há alguns anos afastada das aulas de dança, acabei por ficar machucada e toda dolorida com esses exercícios mais exigentes. Percebi que, embora essas atividades tivessem seu valor, não pareciam especialmente úteis aos cantores. Com isso, não as incluí na lista de exercícios que eu vinha, então, construindo.

Aqueles exercícios que pareceram mais adequados foram os que lembravam Dalcroze, e exercícios em que se utilizava a voz cantada e a voz falada. Esses, e mais alguns outros exercícios de Macras, estão descritos nos anexos desta tese.

¹¹⁷ Dorky Park em Vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=ywjmOxfllho> acessado em julho de 2016.

Desse curso com Miki Shoji e Constanza Macras, tirei alguns temas para os conceitos que viriam a ser elaborados mais adiante. Com os exercícios propostos por Miki Shoji, era perceptível a importância do tempo dedicado à pausa, à concentração, à “alimentação da energia” pessoal. Com Constanza Macras, as formas de se trabalhar a percepção do espaço cênico e a percepção do outro e do grupo. Ficou claro o quanto um grupo com a atenção em alerta pode praticamente autodirigir-se cenicamente, criando uma performance interessante a partir de improvisações. O estar atento permite criar uma ligação mais direta com os colegas de cena, e perceber quando é hora de agir ou quando é hora de apenas reagir ao que é oferecido pelo parceiro. Quando o grupo alcança essa relação equilibrada entre ação e reação, algo incomum e interessante surge dali, algo de difícil descrição.

No trabalho com Macras, predominou um forte estímulo para conhecer o outro, conectar-se com o outro, aceitar o outro. A “interação” foi o ponto forte desse trabalho. Foi possível notar o quão desconfortável esse tipo de atividade pode ser para algumas pessoas. Essa percepção faz refletir sobre os porquês do desconforto em lidar com o outro, com o desconhecido. Parece que o medo do ridículo, a vergonha em mostrar as próprias fraquezas, e/ou a preocupação voltada apenas para o próprio desenvolvimento, são algumas das causas daquele desconforto. Quando se conseguia ultrapassar esses obstáculos, o trabalho tornava-se prazeroso e mais efetivo para todos. É um processo lento e, às vezes, muito difícil. É um processo cujos resultados dependem do quão disposto cada um esteja a tentar ultrapassar as próprias barreiras e, até mesmo, talvez, reinventar-se enquanto pessoa. Desse curso surgiu a reflexão que introduz esta tese, sobre o (des)conforto da experimentação.

O que mudou em mim com este curso foi, sobretudo, a disponibilidade em realizar aquilo que não gosto. Determinada a tentar tudo pelo menos uma vez, fui inúmeras vezes surpreendida pelos resultados, e pela evidência de

que aquilo que eu não experimentar de fato, não posso dizer que sei como é ou para que serve.

A partir dessa percepção, e tendo ouvido diversas vezes o termo ‘energia’ ser usado em cada uma dessas atividades sem uma explicação apropriada, achei por bem experimentar alguma atividade de origem oriental em que o termo ‘energia’ fosse evidenciado. Foi então que descobri o Chi Kung, e parti em busca de mais essa formação.

5.4 Estágio Em Chi Kung Tai Chi

O interesse despertado pelos exercícios de respiração e concentração, apresentados por Miki, e a ideia de “alma” apontada por Delsarte, tornou inevitável a busca por maiores informações sobre o trabalho da concentração e da sensação de aumento daquilo que, sobretudo no Oriente, é tido por energia vital. Seria essa “energia vital” a “alma” de que fala Delsarte? E será que “alma” e “espírito” seriam para Delsarte a mesma coisa? Para o japonês Taisen Deshimaru (2010), coautor do livro *Zen Y Cérebro*, ao lado do neurocientista francês Paul Chauchard, o Espírito e a Energia Vital, ou “Ki”, são a mesma coisa. Essa busca, inevitavelmente, levou ao termo Ki, em japonês, ou Chi, em chinês, que significa exatamente energia vital. Mais uma vez, na tentativa de compreender os termos passando por uma experiência prática, cheguei à *Escuela Superior de Chi Kung Tai Chi*, em Madrid, Espanha, onde realizei um mês de prática desta arte, em 2014, com o Mestre chinês Liù e seu filho também Liù.

Chi significa energia e Kung, trabalho. Para os praticantes das artes marciais, e também para os monges das diversas filosofias orientais, a energia chi é o que nos mantém vivos. Para eles, nosso corpo funciona como um ímã, atraindo essa energia em maior ou menor grau, a depender do nosso magnetismo do momento. Esse magnetismo pode ser reforçado a partir do equilíbrio mente/corpo. Ao encontrarmos-nos num momento de

equilíbrio entre mente, corpo e energia, somos mais capazes de conduzir nossos atos de forma plena, sejam eles de luta, de performance artística, de escrita, de atendimento médico, ou mesmo de ministrar uma aula.

O trabalho da energia (Chi Kung) pode ser realizado de duas formas: estática ou dinâmica. Quando esse trabalho é estático, assemelha-se ao que se conhece por meditação. Quando é dinâmico, assemelha-se a movimentos de luta, em câmera lenta. Em ambos, o objetivo é equilibrar a relação entre a mente, o corpo e a energia vital, e o trabalho é sempre realizado a partir de uma especial atenção à entrada e saída do ar durante a respiração. Os movimentos estão sempre associados ao ritmo da respiração, e devem ser conectados aos momentos de expiração ou de inspiração. Com a experiência do Chi Kung Tai Chi, foi possível sentir um aumento considerável na capacidade de direcionar a atenção para determinado ponto, e a mantê-la ali focada até que, conscientemente, decidisse mudar o foco. Ou seja, foi possível perceber que a minha capacidade de concentração ficou mais refinada.

Quanto à questão da energia vital, tive a sensação de perceber um campo magnético ao redor do corpo, além de uma sensação diferente, que só é possível descrever como a percepção do aumento, ou da diminuição, desse campo, o que me trazia uma sensação de conexão ou desconexão com o que estava ao redor, a depender do momento. Foi possível verificar também, nos meses seguintes ao curso, enquanto dei continuidade à prática dos exercícios, que o aumento ou a diminuição dessa sensação “energética” não acontecia necessariamente na mesma proporção da variação da disposição física, do estado de saúde, da nutrição alimentar, ou do estado emocional. Ou seja, havia momentos em que o meu corpo estava fisicamente cansado, mas que, mesmo assim, era possível sentir a presença daquele magnetismo dentro, e em torno, do corpo; e em outros momentos, ainda que em ótima disposição física, eu não sentia aquela energia a preencher e envolver o corpo. Parece, portanto, que a “energia” alimentada nos exercícios de Chi

Kung, se é que de fato existe, é alguma outra coisa que não a energia conhecida como aquela que vem de boa alimentação e de bom descanso.

Na busca por definições científicas do termo energia e, mais especificamente, dessa energia desenvolvida nas práticas do Chi Kung, que parece a mesma que define um bom resultado em qualquer área de trabalho, encontrei no livro *Zen Y Cerebro* (2010), de Taisen Deshimaru e Paul Chauchard, um momento em que o conhecimento prático oriental sobre o controle de si mesmo, através da meditação, tenta ser compreendido a partir do formato científico ocidental e, ao mesmo tempo, as “provas científicas” exigidas pela investigação ocidental são postas em questão pela visão oriental. O livro, escrito na primeira metade em formato de cartas de Deshimaru para Chauchard, e na segunda metade em formato de artigo científico, de Chauchard para Deshimaru, aborda assuntos que provocaram forte influência nesta pesquisa, sobre o corpo e o desenvolvimento da expressão artística, ao levantar questões sobre o que realmente somos capazes de perceber daquilo que se passa no corpo, e daquilo que se passa logo ao redor dele, ali onde termina o corpo físico e inicia o espaço em volta desse corpo físico. Também passou a fazer parte dos questionamentos a seguinte pergunta: será que somos capazes de perceber o quanto de nós mesmos deve-se às regras que nos impõe a cultura da sociedade em que estamos inseridos? Ou seja, o quanto deixamos de ser nós mesmos?

Essa imersão nesse universo oriental, mais uma vez, ampliou em mim a sensação de que é absurdo julgar aquilo que não experimentei. Percebi também que, a partir do aguçamento da concentração, passei a perceber o meu corpo, sobretudo em termos de sentidos, olfato, paladar, tato, visão e audição, por outro ângulo e de forma mais ampla. Tive a clara sensação de que houve um aguçamento desses sentidos, como consequência do refinamento da concentração. Também percebi que no trabalho escrito e na leitura, havia maior fluência. Se antes eu precisava reler inúmeras vezes um mesmo parágrafo, por deixar a mente divagar para outros cantos que não o

texto, depois de alguns dias de prática diária de Chi Kung, meu cérebro parecia ágil e bastante claro e ordenado.

O que mudou, sobretudo, em minha vida como um todo, foi a relação entre o pensar e o agir, e também a relação com o tempo (passado, presente e futuro) e o espaço (longe, perto). Ou seja, com a mudança dos meus estados mentais, houve também mudança na minha forma de ver o mundo.

5.6 Resultados do Estudo Heurístico

Como o fato de ter passado pelas formações transformou a minha experiência enquanto cantora e professora?

As transformações pelas quais passei após esse longo processo de estágios de formação foram imediatamente refletidas em minha performance. Não apenas na forma de me comportar em cena mas, sobretudo, na forma de pensar sobre o meu papel enquanto performer e ser social. No papel da performance enquanto momento de encontros e transformações.

Essa mudança se refletiu no espetáculo que vim a realizar em seguida, ao lado do violonista brasileiro Eduardo Barretto. O espetáculo se tratou de um duo de violão e voz, a partir de um repertório de músicas brasileiras eruditas, sobretudo de compositores do século XX e XXI.

Para a concepção desse programa, eu imediatamente parti da leitura dos textos das peças. Antes, o meu ponto focal inicial era normalmente a melodia. Apesar de saber da relevância do texto de uma canção, eu sempre estive mais atraída pelas notas musicais do que pelas palavras. Tanto o exercício do poema, sugerido por Joan Pope, no curso Dalcroze, como os exercícios de voz cantada e voz falada, do curso de Macras, me fizeram perceber que, se há um sentido a ser descoberto numa canção, ele provavelmente virá, primeiro, do texto.

A partir da leitura dos textos, tive a ideia de organiza-los numa ordem em que parecessem compor uma história. Para tal, procurei perceber se havia temas em comum a essas canções, e quais seriam as possíveis ligações entre uma e outra. Percebi que os termos mar, água, onda e silêncio, surgiam com frequência. Percebi também que o tema do amor impossível, ou do amor não correspondido, era também frequente, mas não conseguia ainda criar uma linha coerente. Ao comentar sobre tudo isso com o Eduardo, ele sugeriu que, entre uma canção e outra, acrescentássemos textos, ou poemas, de modo a conectar um tema a outro e criar uma certa coerência. Ao selecionar, então, textos de Caio Fernando Abreu, Clarice Lispector e Ismaehlson Andrade, montamos o que seria o script do concerto.

Passamos então a falar sobre a parte visual. A partir de uma perspectiva de quem está de fora da cena, que em mim mostrou-se mais refinada, após o curso com Macras, senti a necessidade de compor aquele concerto com diversos posicionamentos corporais cênicos (sentada em cadeira, sentada no chão, de pé em locais diversos da cena), além de incluir imagens, luz, e sons diversos. Foi então que, com o auxílio da amiga Fernanda Zanon, selecionamos uma série de fotografias tiradas por ela, que foram projetadas ao fundo da cena. Passamos a inserir uma fotografia para cada canção, numa espécie de cenário.

Com o roteiro e as imagens em ordem, surgiu o título Onda de Silêncio. O fio condutor do concerto seria, então, o mar e o silêncio, num clima introspectivo e tranquilo, com esporádicos momentos de arrebatos de emoção. A partir desse momento, tornou-se bastante clara para mim a forma como eu poderia conduzir meus gestos, olhares e movimentos, de modo a harmonizarem-se com aquele cenário todo.

Na tentativa de desviar ao máximo do formato Recital de Canto, utilizávamos em cena apetrechos como cadeira, mesa, luminária, um pano amarrado à cintura que se transformava em toalha de praia, e depois em

echarpe ou lenço. Tentamos também modificar a forma como iniciariamos o concerto. Optamos por sermos os primeiros a entrar no teatro, e já lá estar em cena, imóveis, à medida em que o público ia chegando. Com as luzes brandas e o som do ruído do mar soando pela sala, na parede ao fundo da cena, projetamos uma citação de Grotowski que resumia aquela nossa experiência, a fim de induzir o público ao silêncio. Via-se, então, a seguinte imagem:

“É difícil de expressar, mas o ator deve começar por não fazer nada. Silêncio. Completo silêncio. Isso inclui os pensamentos. O silêncio externo funciona como um estímulo. Se há absoluto silêncio, e se por alguns momentos, o ator não faz absolutamente nada, esse silêncio interno começa. E vira a sua natureza inteira em direção às suas fontes”
(Jerzy Grotowski)

Após a jornada de estudo heurístico, com a percepção de que foi de fato possível ampliar as minhas habilidades expressivo-corporais para a performance, passei a refletir sobre os pontos chave que atuaram de forma determinante nessa transformação. Pensei, então, que eu poderia tentar realizar um trabalho corporal expressivo com cantores, enquanto professora, trabalho esse que tomasse por base as singularidades de cada um, a partir desses pontos, que passei a chamar de Os Cinco Conceitos.

5.6.1 Cinco Conceitos

Através do uso de micro movimentos voluntários o sujeito pode criar gradações na intensidade muscular-emocional de uma postura habitual e reorganizar o seu comportamento. Por comportamento, entendemos uma forma anatômica em movimento, gerando experiências emocionais, cognitivas e imaginativas. O trabalho formativo usa o esforço muscular-cortical voluntário para modular a intensidade de um ato muscular e criar sub-organizações distintas em padrões de comportamento habituais. Estas sub-organizações --- formas somáticas distintas com experiências subjetivas distintas --- constituem uma variedade de possibilidades de

comportamento, um novo repertório de comportamentos diferenciados (Keleman 2009, 2-4).

A criação de uma variedade de intensidades musculares-emocionais não-idênticas gerando possibilidades de comportamento distintas, porém similares, aumenta o leque de opções de uma pessoa frente a situações conhecidas e desconhecidas, representando assim um empoderamento e um aumento na sua autonomia de viver (Leila Cohn 2014, 8).

A partir das experiências de formação, eu percebi que as metas a serem atingidas dependiam sobretudo do desenvolvimento de dois aspectos do indivíduo: a consciência e a reação. Assim, mostraram-se relevantes as seguintes metas no trabalho do performer: *consciência corporal, consciência espacial, consciência de grupo, e reação do corpo ao som*. Embora não trabalhado nos estágios acima mencionados, revelou-se interessante, mais especificamente para os cantores, incluir o conceito da *reação do som ao corpo*. Já quase ao final da investigação, surgiu a oportunidade de aprofundar esse conceito, num curso de Corpo e Voz, ministrado pelo ator português Jorge Parente, discípulo de Zygmunt Molik. Alguns desses conceitos, além de presentes no teatro e na dança, também podem ser encontrados nas artes marciais, como por exemplo no Chi Kung Tai Chi, cujos movimentos dependem de consciência corporal, alcançada através da concentração e da observação.

O controle do fluxo de movimento parece também um terreno comum para todas as artes acima mencionadas. Como Laban (2011) diz: "o controle do fluxo de movimento está (...) intimamente ligado ao controle dos movimentos das partes do corpo" (Laban 2011, 18). Os conceitos acima poderiam ser mais integrados ao trabalho com cantores, e serem muito úteis na busca de melhor fluxo de expressão do corpo. A fim de ganhar uma quantidade considerável de experiência física e desenvolver a expressividade para efeito de performance artística, pode ser útil elaborar a partir deste **CINCO CONCEITOS**:

CONSCIÊNCIA CORPORAL. Para Laban, "cada fase do movimento, cada pequena transferência de peso, cada gesto único de qualquer parte do corpo revela alguma característica de nossa vida interior" (Laban 2011, 19). Consciência corporal é o conhecimento do próprio corpo em seus mínimos detalhes, desenvolvendo uma percepção da rigidez e do relaxamento, noções básicas sobre a quantidade de tensão muscular necessária para cada movimento; perceber seus próprios pensamentos e os sentimentos que vêm junto com estes pensamentos; perceber os movimentos e gestos que vêm junto com cada sentimento; perceber as várias possibilidades de movimento dos olhos, sobrancelhas, boca, bochechas e dedos; perceber as possibilidades de caminhada e de inclinações e equilíbrio de corpo.

CONSCIÊNCIA ESPACIAL é perceber a área para performance, em torno; perceber o teto, o chão, as paredes; perceber os detalhes da estrutura do espaço da performance, a decoração, as cores, a luz; perceber o cheiro, a temperatura e os sons; perceber a própria posição em relação a objetos no espaço; perceber a forma geométrica da sala/teatro/palco, e as possibilidades de ação em diferentes direções no espaço.

CONSCIÊNCIA DE GRUPO é perceber todos aqueles ao redor, aqueles que estão no palco e no público; olhar com a intenção de ver, quando for apropriado para a cena; estar aberto para responder às suas ações de parceiros de cena; permitir que seus parceiros realizem suas ações e perceber quando é o seu momento de reagir ou agir; estimular as ações do seu parceiro; estar atento para ajudar seu parceiro a recordar o próximo passo na cena, quando necessário.

REAÇÃO DO CORPO AO SOM é reagir prontamente a um som com um movimento de corpo correspondente; reagir adequadamente à linha melódica, rítmica, e/ou dinâmica; reagir em conformidade com um som vocal; reagir organicamente a um som; deixar que o corpo represente o som pelo "movimento" ou "forma"; deixar o corpo livre para reagir sem qualquer tipo de bloqueio.

REAÇÃO DO SOM AO CORPO. Cantores, geralmente, pensam em como posicionar o corpo para atingir um som determinado, anteriormente imaginado. Com a reação do som ao corpo, propõe-se o contrário, que se mova o corpo de maneiras diferentes, deixando que o som (uma nota qualquer) saia sem que haja uma pré-projeção mental da qualidade desejada. O objetivo é encontrar o som mais fundamental do indivíduo, aquele que está totalmente conectado ao corpo, e que reverbera em todo o ambiente, sem que haja qualquer tipo de prejuízo corporal.

5.7. Sobre os Exercícios Seleccionados

A partir do Estudo Heurístico, foram então seleccionados vinte e cinco exercícios. Esses exercícios foram seleccionados a partir do que me proporcionaram em termos de transformação expressiva, e foram organizados de forma que se encaixassem nos cinco conceitos mencionados anteriormente. Essa série não deve ser vista como uma fórmula fechada ou inalterável. Ao contrário, os exercícios que seguem, resultado de um trabalho que abrange, pelo menos, dois séculos de investigação e dedicação por parte cada um dos agentes citados neste trabalho, devem ser sempre questionados, reinterpretados, modificados, na medida da necessidade do praticante.

Quando são propostos exercícios físicos para o desenvolvimento da expressividade, numa perspectiva “de fora para dentro”, de forma alguma significa que o oposto disso seja dispensável. Muito pelo contrário, para o desenvolvimento dos gestos e dos movimentos do performer, parte-se de exercícios que o conduzam ao que é chamado de *o vazio*, na pintura chinesa, ou *o silêncio*, segundo Merce Cunningham. Propõe-se aqui portanto um mergulho inicial ao que chamaremos de *pausa*, para utilizarmos um termo musical, já que trabalhamos com cantores. Foi possível perceber que é, geralmente, nesse momento de *pausa* e de concentração que surge a energia

necessária para a condução do movimento desejado, o ponto exato do *esforço*, termo de Laban, para a execução do movimento. O movimento surge, então, a partir de um momento de concentração, e a concentração é algo interior.

Apesar desse momento de interiorização, antecipando o movimento, continuo afirmando que a proposta aqui apresentada é de um trabalho corporal de fora para dentro, pelo simples fato de que a concentração inicial não objetiva necessariamente produzir ou estimular um sentimento ou uma emoção no agente, mas sim um movimento físico corporal que possa ser percebido pelo espectador. E que esse movimento seja o impulso inicial para que o performer desenvolva suas expressões interpretativas. Não estamos portanto partindo de emoções para o movimento, mas, sim, da concentração para o movimento, na expectativa de que esse movimento estimule as emoções do próprio performer.

O Sistema de Delsarte foi acusado de mecânico por também trabalhar, de certa forma, de fora para dentro. Porém, o próprio autor dizia que “o gesto externo, sendo apenas a reverberação do gesto interior, o qual o faz nascer e o governa, deveria ser inferior a este em desenvolvimento” (Stebbins & Delsarte 1887, 60).¹¹⁸ Como nos exercícios de Delsarte, a sequência que será aqui sugerida tem por objetivo “liberar os canais da expressão” (Stebbins & Delsarte 1887, 11) do cantor. Essa sequência também conta com algumas características presentes nas aulas de dança. A escolha de elementos da dança como um dos possíveis meios de desenvolvimento expressivo do cantor se justifica nas palavras de Shirley Mckechnie and Catherine Stevens (2009)¹¹⁹:

118 “External gesture, being only the reverberation of interior gesture, which gives it birth and rules it, should be its inferior in development.”

119 Mckechnie, Schirley and Stevens, Catherine (2009) “Knowledge Unspoken: Contemporary Dance and the Cycle of Practice-led Research, Basic and Applied Research, and Research-led Practice” in Smith and Dean Practice-led Research, Research-led Practice in the Creative Arts. Edinburgh: Edinburgh University Press. (84-85)

Criar e executar a dança envolvem um conhecimento processual (conhecimento implícito ou saber como executar várias tarefas) e declarativo (conhecimento explícito ou saber sobre estados de assuntos tais como dança e frases de dança). A inspiração para frases de material de dança pode ser um conceito, sentimento, um espaço, textura, ritmo, melodia ou som. A dança contemporânea declara pensamentos e ideias, não em palavras, mas expressas kinesteticamente e emocionalmente através do movimento. Isso é conseguido por meio de sutilezas e qualidades de movimento, contrastes entre tensão e relaxamento e contrastes entre altos níveis de fisicalidade e silêncio absoluto (McKechnie & Stevens 2009, 84)¹²⁰.

O silêncio absoluto, nas condições de vida da maioria dos povos da atualidade, é algo raramente preservado. Pelo contrário, o ser humano, habituado que está a receber estímulos sonoros, visuais, sensoriais, dentre tantos outros, a todos os momentos, quando deparado com um momento de silêncio, tem por impulso preenchê-lo imediatamente com algum estímulo externo. O silêncio, na atualidade, é frequentemente percebido como momento de tédio, angústia, inquietude, e raramente como momento de serenidade, alegria, descanso ou reflexão. Não é raro associarmos o ato de descansar às atividades de assistir a TV, ou ouvir uma música, ou trocar mensagens através das redes sociais. Jerzy Grotowski, durante a pesquisa artística que ele próprio denominou O Teatro das Fontes (1980), faz uma reflexão sobre a recorrência do termo 'silêncio' e sobre a semelhança de seu significado em diferentes tradições e crenças, dizendo o seguinte:

Para algumas pessoas, é uma tradição cristã, para outros é tradição gnóstica (...) mas é uma expressão muito particular 'o movimento que é o repouso' - le mouvement que est le répos - a mesma expressão que você pode encontrar nos antigos textos tibetanos de ioga, o mesmo absolutamente (...) na transmissão de textos coptas (...) provavelmente do segundo ou terceiro século - o movimento que é o repouso (...) que, de alguma forma, nos faz mover, nós podemos mover,

¹²⁰ Creating and performing dance involves knowledge that is procedural (implicit knowledge or knowing how to perform various tasks) and declarative (explicit knowledge or knowing about states of affairs such as dance and phrases of dance). The inspiration for phrases of dance material may be a concept, feeling(s), a space, texture, rhythm, lilt or sound. Contemporary dance declares thoughts and ideas not in words but expressed kinesthetically and emotionally through movement. This is achieved through movement subtleties and qualities, contrasts between tension and relaxation, and contrasts between high degrees of physicality and absolute stillness (McKechnie & Stevens 2009, 84).

podemos andar, nós podemos fazer muitas coisas, nós podemos fazer as ações simples, como as ações físicas e, ao mesmo tempo, estar voltado para o interior de alguma maneira, psicologicamente, se você quiser, ou estar paciente, de alguma forma estar, não pela vontade, mas pela paciência (...) Lá fora é o movimento. Por dentro é o repouso, como o repouso do sono sem sonho, então, sem os confabulações. (Grotowski 1980, s/n)¹²¹.

Os exercícios selecionados encontram-se divididos em temas: Pausa, Equilíbrio, Decomposição, Oposição, e Texto. A descrição detalhada desses exercícios pode ser vista nos anexos desta tese.

121 Texto original: For some people, it is christian tradition, for others it is gnostic tradition (...) but it is a very particular expression 'the movement which is the repose' - le mouvement que est le repos - the same expression you can find in the old tibethan text of secret yoga, the same absolutely (...) we hear this in the very old transmission of Coptic texts, from the biginning, from probably from the second century or third century - the movement which is the repose (...) that in some way we can be moving, we can to move, we can walking, we can making many things, we can making the simple actions, as the physical actions, and in the same time be inside in someway, be psychologically, if you want, or be by the patience, in some way, not by the will, by the patience (...) Outside it is the movement. Inside it is the repose, as the repose of the sleep without dream, so, without the confabulations (Do vídeo-documentário Who is Grotowski? 1980).

Fig. 16. *A Hand Portrait of Jerzy Grotowski (2016)*, criado e oferecido à autora desta desse pela amiga e designer gráfica Gaëlle Pillault.



6. WORKSHOPS

Os vinte e cinco exercícios selecionados, a partir do estudo heurístico, foram aplicados a sete grupos de cantores, em sete universidades, no Nordeste do Brasil, entre abril e agosto de 2014. Os participantes eram, em sua maioria, alunos do curso de graduação em música.

Com a finalidade de levantar informações sobre o desenvolvimento expressivo desses cantores, aplicou-se um questionário semiestruturado aos participantes, uma tabela na qual puderam marcar suas percepções após cada exercício e, além disso, o processo foi filmado. O questionário e o modelo da tabela encontram-se nos anexos da tese. A filmagem, por conter mais de 15 horas de gravação, encontra-se editada em forma de videodocumentário, também nos anexos.

Serão apresentados aqui quatro dos sete diários de bordo escritos durante os workshops. A fim de não recair em repetições e redundâncias, foram selecionados aqueles diários que compreendem os detalhes mais relevantes para a compreensão dos processos e dos raciocínios que levaram às conclusões deste trabalho.

6.1 UFPI (em Teresina, 22 de abril de 2014)

No dia 22 de abril de 2014, foi ministrado, em Teresina, o primeiro workshop, utilizando os exercícios selecionados a partir das experiências com os métodos de trabalho corporal de Delsarte, Dalcroze e Constanza Macras. Participaram dessa atividade 31 cantores, com pelo menos um ano de experiência em aulas de canto. A maior parte do grupo chegou no horário marcado, permanecendo até o final do workshop, exceto por alguns poucos, 3 ou 4, que precisaram sair mais cedo ou que chegaram mais tarde.

Foi entregue ao grupo, logo de início, a declaração de consentimento em participar do experimento e em serem filmados e fotografados para fins de análise de resultados e de ilustração da tese. Foi também entregue um questionário e uma tabela. O questionário visava perceber o que eles esperavam de suas aulas de canto, como trabalhavam canções nessas aulas, e se planejavam ou não a performance corporal. A tabela serviu para que, a cada um dos exercícios, cada participante marcasse o seu grau de interesse pelo mesmo. A análise dos resultados dessas tabelas serviu para selecionar aqueles exercícios mais bem aceitos, assim como para reavaliar a relevância daqueles exercícios que não agradaram.

Fig.17 Participantes do Workshop UFPI 2014



O grupo era bastante heterogêneo em termos de background, alguns com grande experiência em Canto e performance teatral, outros com pouca

experiência. Dos 31 integrantes, eram nove os homens e, os demais, mulheres.

Na tabela fornecida aos participantes¹²², havia as seguintes opções: gosto muito, gosto, não gosto, ou irrelevante. Essas quatro opções serviram para que os cantores tivessem níveis de avaliação, a fim de deixar claro quais exercícios estariam nos extremos: os que lhes agradaram mais, e os que efetivamente não agradaram. As opções “gosto” ou “irrelevante” serviram, portanto, como mediadoras, servindo para deixar os resultados mais claros.

Observei que seria ideal que os exercícios fossem desenvolvidos num crescendo da seguinte sequência:

- 1- Exercícios simples e específicos, voltados para a percepção de equilíbrio e de pequenas partes e movimentos do corpo;
- 2- Exercícios de caminhadas, de percepção do ambiente ao redor, de peso e leveza, ou seja, de percepção da qualidade do ambiente e do movimento;
- 3- Exercícios de caminhadas dentro de ritmos específicos e de movimentos corporais delineando uma melodia;
- 4- Texto e movimento, em grupo;
- 5- Texto e corpo em duplas;
- 6- Texto e música solo.

Observei que, dessa forma, os cantores pareciam ganhar o domínio gradativo do corpo e, conseqüente, o domínio da cena. As percepções corporal e espacial pareciam fluir em um movimento crescente, fazendo com que os cantores aparentassem mais segurança e mais coerência na performance.

¹²² O modelo encontra-se nos anexos desta tese.

6.2 UFBA (em Salvador, em 24 de abril de 2014)

Em 24 de abril de 2014, foi realizado o segundo workshop para a pesquisa de campo. Dessa vez, em Salvador. O curso teve a participação de uma cantora, de 23 anos de idade, com dois anos de aulas de canto, no curso de Bacharelado em Música. A organização desse curso teve o apoio do professor de Canto Doutor Moacyr Filho.

A aula foi bastante esclarecedora para esta investigação, tendo sido a primeira experiência com apenas uma participante em tempo integral. A cantora relatou que, no curso de Canto que frequenta, assim como nas aulas de Canto que tomou em festivais e em cursos de férias, não haviam exercícios voltados especificamente para a exploração e o desenvolvimento da expressão corporal do cantor. Segundo a cantora, esse lado da performance era deixada a cargo das aulas de teatro ou da intuição. A participante comentou também que a conexão entre a música e o corpo, no sentido de utilização do corpo para a expressão, e não para a maximização da qualidade sonora, não era explorada nas aulas de canto, e afirmou sentir falta dessa parte na construção de sua performance. No entanto, a aluna revelou que, ao buscar aulas de canto, esperava aprender a usar a voz de forma a não se cansar ao cantar. Não era sua expectativa inicial aprender a expressar-se corporalmente nessas aulas. Hoje, após 2 anos de aulas, percebe essa necessidade.

Embora já cante há algum tempo e utilize o corpo de forma intuitiva, a cantora, segundo comentou em conversa informal, achou os exercícios de planejamento de movimentos muito interessantes, revelando que passaria a utilizá-los no planejamento de suas performances. A sua impressão foi de que, dessa forma, sentia maior controle do corpo, e tinha a sensação de segurança.

Após o workshop anterior, na UFPI, com a constatação da inadequação de alguns exercícios, eliminei-os, riscando-os também na tabela que estava com a aluna da UFBA. Os exercícios 5 (caminhada com transferência de peso) e 9 (oposição braço e cabeça) foram eliminados, por não apresentarem, de forma mais direta, uma relação com o canto.

Ao exercício 8, o Exercício Do Poema, a partir da canção *Melodia Sentimental*, de Heitor Villa-Lobos, foi acrescentada a tarefa de escrever dez palavras que remetesse à imagem de cada um dos seguintes termos: brilha, derramar, chama. Percebemos, a aluna e eu, que as imagens escolhidas por ela não ajudaram na composição do gesto, talvez por não ter sabido de antemão que se tratava daquele poema especificamente. As palavras soltas a remeteram a outras impressões, que não se aproximavam do sentido daquelas palavras no contexto do poema em questão. Chegamos à conclusão de que teria sido melhor usar a imagem de “uma noite enluarada” e pedir que ela escrevesse dez palavras a partir dessa imagem, já que é este o tema daquele poema. Foi constatado também que o gesto auxilia na memorização das palavras do poema.

Foi acrescentado, ao final do workshop, um exercício em que a participante cantou *Amarilli*, de Giulio Caccini, movendo, na primeira parte (“*Amarilli, mia bella non credio...*”), apenas os braços. E, na segunda parte (“*Credilo pur e se timor...*”), caminhando. Foi-lhe sugerido que o movimento dos braços mostrasse a evolução da energia, ou seja, que fosse firme e decidido. O foco do olhar devendo voltar-se para os movimentos. A cantora percebeu que a mudança de movimento, associada à mudança das partes da canção, criou uma clara diferenciação entre parte A e parte B, ressaltando fisicamente uma diferença que musicalmente já acontecia. A aluna revelou-se bem mais segura na terceira vez em que repetiu o exercício.

No exercício da frase “quem disse que eu não estou do teu lado? Eu estou totalmente do teu lado” as diferentes posições de cabeça e de corpo (a partir

das 3 divisões sugeridas por Delsarte) demonstraram alterar completamente a “personagem” e as intenções da frase, segundo comentários da própria aluna. Irma mostrou-se bastante empolgada com essa descoberta. Nesse exercício, pela segunda vez, percebo que a ideia inicial desta tese, a de que o externo pode influenciar o interno, procede tanto quanto o contrário. Em cursos de interpretação, normalmente, utiliza-se a exploração do sentimento para depois demonstrá-lo externamente.

Aqui, propõe-se o oposto, tendo em vista que nem todas as pessoas funcionam da mesma forma, e que trabalhar com sentimentos é algo demasiadamente abstrato e não acessível a todos. Trabalhar com movimento corporal, gesto, movimentação espacial, é algo mais imediato e que pode resultar no alcance da performance esperada. As posições do corpo e seu deslocamento pelo espaço cênico influenciam, e até mesmo determinam, as intenções e sentimentos por trás das palavras. Ou seja, assim como me havia ocorrido nas aulas com a Deborah Black, sobre o sistema de Delsarte, eu tive aqui, também nesse segundo workshop, a constatação de que o movimento EXTERNO-INTERNO funciona. Alguns exercícios do workshop foram filmados. Não houve fotos nessa sessão.

A música usada para o exercício da evolução da energia foi “Adios Nonino”, de Astor Piazzola. Essa música, tanto em Teresina, como em Salvador, pareceu inadequada para o exercício, por apresentar uma dinâmica constantemente movida, o que pareceu não auxiliar o aluno na evolução da energia corporal (tonicidade e velocidade), de pouca para muita energia, e vice-versa. A sinfonia de Dvorak funcionou muito melhor, e também foi usada com o grupo de Teresina, que a achou mais apropriada, segundo comentaram informalmente, para a sensação de desenvolvimento da energia corporal, partindo de um estado de inércia, num crescente, até alcançar um estado de agitação, para depois de volta à inércia. Na Bahia, como eu não tinha caixas de som, mas apenas o computador (em Teresina usei um aparelho de som), a sinfonia de Dvorak ficava com volume muito

baixo, o que me fez trocar para uma obra do Astor Piazzola, que se ouvia melhor.

A aluna não demonstrava desenvolver a energia (tonicidade) corporal ao máximo. Mesmo na música movida de Piazzola, seus movimentos eram mais pausados do que movidos, e com pouca tonicidade. Isso foi visualizado na filmagem. A música, em alguns momentos, parecia “pedir” mais “agitação corporal” do que aquela realizada pela aluna, causando, então, uma espécie de inadequação de movimento, ou seja, ausência de harmonia entre o corpo e a música. O vídeo foi mostrado à aluna, logo após o exercício, e ela mesma percebeu imediatamente essa incompatibilidade entre movimento e dinâmica musical.

6.3 UFAL (Maceió, em 28 de abril de 2014)

Em 28 de abril de 2014, em Maceió, na UFAL, foi realizado o terceiro workshop da série Expressão Corporal para Cantores. A organização do curso contou com o apoio dos professores Doutor Marcos Moreira e Doutora Fátima Estelita, professores de Educação Musical e Canto respectivamente. O curso contou com um grupo de 9, todos homens com idades entre 18 e 29 anos.

Os resultados foram bastante expressivos, e o curso bastante proveitoso para esta investigação. Os alunos mostraram-se bastante interessados e muito participativos, emitindo sugestões valiosas, inclusive para a forma de escrita dos exercícios.

Nesse curso, eu tive a ideia de ler cada exercício para o grupo, e observar se, pelo que estava escrito, eles seriam capazes de reproduzir o exercício. O objetivo disso era perceber se a escrita estava clara. O resultado foi bastante positivo, exceto por dois ou três exercícios que precisaram ser reescritos de forma mais esclarecedora.

O exercício 9 não foi realizado, e os exercícios 11 e 12 foram invertidos, ou seja, primeiro realizamos o 12 e depois o 11. Na UFAL, introduzi o exercício 17 e o 20, que por falta de tempo, não foram realizados nos workshops anteriores.

Fig. 18 Participantes do Workshop UFAL 2014.



Nos exercícios de caminhadas e construção de energia, experimentei ir acrescentando os elementos a serem observados, ao invés de separá-los em diversos exercícios de caminhadas. Comecei com o da construção da energia, acrescentei o do olhar, propondo que observassem atentamente o ambiente da sala, em seguida pedi que escolhessem um ponto fixo e que corressem para o tal ponto, usando o máximo de energia na corrida até lá, em seguida, propus que olhassem e desenhassem no ar objetos que estivessem na sala, ou mesmo partes da sala, com bastante detalhe. Propus

que observassem o espaço cênico e preenchessem os espaços vagos em cena, e que contracenassem com os demais colegas de cena.

Criei, nesse dia, o exercício 25, que é a montagem de uma cena teatral. Foi pedido aos alunos que desenvolvessem uma pequena história, somente com gestos, levando em consideração o ritmo e dinâmica da música de fundo. A intenção é de leva-los a desenvolver a percepção para o fato de que o gesto e a música podem acontecer de forma conectada, em uma cena teatral, assim como ocorre na dança. O resultado foi surpreendente. Organizaram-se dois grupos, um com 5 e outro com 4 pessoas. Os grupos planejaram histórias bastantes diferentes para um mesmo cenário. O cenário era uma mesa e 3 cadeiras, copos e garrafas. O resultado do primeiro grupo foi mais claramente ligado à música do que o do segundo, que não pareceu lembrar-se de conectar o ritmo dos gestos ao ritmo da música. Ainda assim a expressividade pode ser notada nos dois grupos, deixando bastante clara a cena. Isso está claro também nos vídeos filmados nesse dia.

Consegui, nesse workshop, incluir um exercício de Constanza Macras, aquele em que, em dupla, um conta uma história, enquanto o outro cai. A Professora Doutora Fátima Estelita, que estuda Feldenkrais e Klaus Viana, observou toda a aula e mencionou que alguns dos exercícios da Constanza Macras eram realizados também em teatro, como, por exemplo, aquele das duplas, em que um cai e outro fala. A atribuição deles à Macras foi revista.

6.4 UFRN (em Natal, 05 de maio de 2014)

O workshop em Natal ocorreu no dia 5 de Maio de 2014, uma segunda-feira, das 9h às 12h, como previsto, e das 14h às 17h, uma hora além do previsto para a parte da tarde. O grupo da manhã era composto de cantores com idade entre 18 e 28 anos e o grupo da tarde era composto de cantores de todas as idades, com uma variação aproximada entre 18 e 50 anos de idade. A realização desse curso só foi possível graças à disponibilidade e

generosidade da professora de Canto, Doutora Elke Riedle, que ocupou-se dos pormenores burocráticos que o viabilizassem.

O workshop na UFRN foi especialmente interessante por contar com a presença de 3 professoras de Canto da UFRN, duas das quais têm o título de Doutoradas nessa área específica. Além de observar o curso na parte da manhã, as professoras participaram dos exercícios na parte da tarde. Foi extremamente importante para esta investigação - em termos de reassegurar a pertinência do tema - a presença, a opinião, a colaboração e o incentivo dessas colegas ao trabalho, então, desenvolvido. Os alunos eram 15, dentre os quais, 3 homens e 12 mulheres. Os exercícios foram realizados do número 1 ao número 8, saltando depois para o 10 e 11 e saltando novamente para o exercício 25. Esse último pareceu ser o mais bem recebido, pelo que eu pude constatar a partir da expressão facial e oral dos cantores, assim como através das avaliações da tabela preenchida por eles.

Fig. 19 Participantes do Workshop UFRN 2014.



O exercício 1 que, segundo os cantores ali presentes, não fez muito sentido (Delsarte – inclinar o corpo para frente como uma só peça ... etc.), já para as professoras de Canto que ali estavam, pareceu fundamental e totalmente relacionado ao canto, tanto a percepção do equilíbrio quanto da centralização do corpo e a sua eventual possibilidade de utilização como um bloco único. Eu acrescentei que até mesmo em alguns momentos, por razões expressivas, o cantor poderá pender seu peso mais para a ponta dos dedos dos pés (num ato de acusação ou ordem, por exemplo), ou mais para o calcanhar (num ato de repulsa ou medo, por exemplo). Precisei acrescentar que o aluno deve transferir o peso do corpo do centro dos pés para a ponta dos dedos dos pés, sem tirar os calcanhares do chão, inclinando o corpo, a partir do tornozelo, como um peça única, sem curvar a coluna. Ao transferir o peso do centro para os calcanhares, devem também mover o corpo para trás como uma peça única, sem inclinar a coluna para trás, e sem levantar os dedos dos pés do chão. Essa transferência de peso deve ser cada vez mais sutil até que se perceba que é possível inclinar o tronco e cantar ao mesmo tempo, nessas três posições, sem perder o equilíbrio.

O exercício dois, de decomposição do braço (Delsarte), foi explicado com a demonstração de um gesto débil e um gesto forte. O primeiro sem tonicidade muscular nas mãos e, o segundo, com tonicidade. Como exemplo, mostrei um gesto de ordem, sem tonicidade e com tonicidade. Já o gesto de fragilidade requer pouca tonicidade. A quantidade de energia, ou tonicidade, aplicada ao gesto determinará o significado daquele gesto ou os possíveis significados daquele gesto. Quando realizado de forma inconsciente, o gesto poderá causar uma contradição entre intenção e expressão.

O exercício da “maçã” – em que o aluno segura um objeto qualquer em uma das mãos, levando-a à altura dos olhos, na frente do rosto, foi bastante bem recebido, com respostas positivas imediatas dos participantes. Embora as sensações sejam diferentes de um para outro cantor, todos perceberam

mudanças de sensações, de intenções e de voz, entre uma posição e outra da cabeça, enquanto diziam a seguinte frase: “por que você diz que não estou do seu lado? Eu estou totalmente do seu lado?”

Tanto os alunos, como as professoras de canto, Nazareth, Ângela e Elke, demonstraram entusiasmo com os exercícios apresentados e, pessoalmente, me disseram que a investigação é bastante relevante para a área do Canto. Algumas dessas pessoas me também enviaram mensagens por e-mail ou outras redes sociais, agradecendo-me pelo curso, e ressaltando a importância daqueles exercícios na preparação de suas performances como cantores.

A cada workshop, eu percebo que a ideia inicial, de que se trabalhando primeiro o EXTERNO pode-se influenciar o INTERNO, de fato pode trazer resultados expressivos. Para alguns, o trabalho normalmente feito no teatro ocidental, o de sentir primeiro e depois agir, não parece suficiente, ou pode causar desconforto ou constrangimento. Para esses, então, talvez uma abordagem oposta traga melhores resultados, ou seja, trabalhando-se de fora para dentro, de modo que, a partir do movimento, se chegue à expressão da emoção desejada. Mesmo para aqueles que trabalham bem com as técnicas do teatro, esses exercícios poderão servir como mais opções de estratégias para o trabalho expressivo.

6.5 Resultados dos Workshops

A partir da análise das tabelas e dos vídeos, assim como a partir das conversas informais durante as práticas, foram selecionados os exercícios de que mais contribuíram para o desenvolvimento do performer. De cada tabela entregue aos participantes, foram selecionados todos aqueles exercícios em que foi marcada a opção “Gostei Muito”. Foi explicado antecipadamente que essa opção só deveria ser marcada quando o prazer em realizar o exercício e a utilidade do exercício para fins de performance

vocal fossem evidentes para o praticante. Resultantes da análise das tabelas, surgiram, então, o que denominei “oito ferramentas”.

6.5.1 Oito Ferramentas

1) Respiração, Energia e Concentração – percebendo o "imperceptível" – para o desenvolvimento deste tópico, todos os tipos de exercícios de respiração do Yoga estão disponíveis. Exercícios de concentração baseados na inspiração e na expiração, comuns na prática de Chi Kung, também são úteis, especialmente ao trabalhar o relaxamento dos músculos do rosto, olhos, pescoço, peito e ombros. O cultivo da energia, através dos "exercícios de bola de energia" de Chi Kung, podem ajudar a manter a energia corporal em alta. Para obter mais informações, consulte Wu (1986).

2) Percepção do movimento e da postura – exercícios que promovem a percepção detalhada de movimentos sutis do corpo (braços, mãos e dedos; pernas, pés e dedos; transferência de peso; equilíbrio; e caminhada) são úteis para este tópico. Exemplos incluem exercícios de Delsarte para os músculos do rosto, movimentos oculares, braços, transferência de peso, e caminhadas projetando á frente, alternadamente, quadris, cabeça ou peito, caminhadas alternando a velocidade. Pode ser também útil incluir alguns exercícios da Técnica de Alexander, a fim de trabalhar sobre a percepção da quantidade de esforço necessário para cada movimento, eliminando a tensão excessiva. Para obter mais informações, vale consultar Stebbins e Delsarte (1887), Grotowski (1967), e Marshall (2013).

3) Conexão entre Respiração e Movimento – exercícios que promovam uma relação entre a respiração e o movimento podem ajudar a expressar intenções; pode ser útil criar exercícios personalizados, usando o corpo inteiro, bem como apenas partes dele. Também é útil incluir aqui exercícios de movimento e som. Para obter mais informações sobre a relação entre respiração e movimento, vale consultar Grotowski (1967) e Wu (1986).

Para atingir os objetivos destes três tópicos, é inevitável o engajamento de todo o corpo.

4) Movendo-se no espaço – aqui se propõe o seguinte exercício em grupo: caminhar pela sala de aula, procurando tomar ciência de todas as direções do espaço: horizontal, vertical e diagonal, para cima e para baixo. Em seguida, o grupo é separado em dois. Os dois grupos, então, procurarão mover-se observando a relação com os membros do seu próprio grupo, e sempre mantendo uma unidade de grupo em relação ao outro grupo. Cada grupo se move como uma unidade, mas com movimentos menores dentro da unidade. O exercício é repetido com grupos de quatro, depois oito, etc., até que cada pessoa se mova como uma unidade (individualmente) novamente. Para alcançar as metas propostas aqui, é necessário refinar, principalmente, o olhar e a audição.

5) Movendo-se em relação às pessoas - os exercícios deste tópico estão focados na ação de dar e receber, resultando em ações e reações. Deve-se aqui manter o contato com os olhos do outro. Deve incluir ações com e sem contato corporal, respeitando o espaço de ação da outra pessoa, reagindo às ações da outra pessoa, e regular o próprio tempo de ação em direção à outra pessoa. Para esse exercício, deve-se ter em mente que a relação entre o dar e o receber deve ser igual a relação entre a ação e a reação. Para obter mais informações, consulte Slowiak e Cuesta (2013). Para alcançar as metas propostas aqui, deve-se envolver, principalmente, o tato, a visão e a audição.

6) Movendo-se ao som – para que a resposta corporal ao som ocorra de forma imediata, podem ser úteis exercícios de Dalcroze. Esses exercícios incluem o mover-se aos sons produzidos por qualquer um no grupo, como o bater palmas, o tocar instrumentos, a percussão vocal (sss, grr, vvv), ou qualquer outra fonte de som. Pode ser também eficaz mover ao som da voz de alguém a cantar uma canção. Para obter mais informações, consulte Caldwell (1995), Dalcroze (2000) e Sadler (1917). Para alcançar as metas

propostas aqui, deve-se envolver principalmente ouvidos e movimento do corpo, que poderá incluir tato.

7) Abertura da laringe – de pé, coloque um dedo sob o queixo e o dedo indicador sob o lábio inferior (dedos em forma de pinça), como se segurasse o queixo. Em seguida, incline o corpo minimamente para a frente, como um bloco único, e abra a boca iniciando o movimento pelo maxilar superior, ou seja, abra-a puxando os músculos da testa e cabeça para cima, como numa expressão de "surpresa", e não empurrando os músculos do queixo para baixo. Certifique-se de que os músculos em seu queixo e lábios inferiores permanecem relaxados. Nessa posição, diga algumas vogais, com a percepção da garganta aberta. Para obter mais informações sobre exercícios semelhantes, consulte Grotowski (1967) e Campo e Molik (2013).

8) Ressonadores da voz – os exercícios a seguir trabalham sobre os principais pontos de ressonadores da voz, de acordo com a percepção de Grotowski. São eles: entre as omoplatas; na parte inferior das costas; na frente da cabeça, occipital (um exemplo é o exercício de *bocca chiusa*, com o som de uma "porta rangendo" num ponto entre as sobrancelhas e o nariz, ou seja, entre os olhos); e no tórax. Os ressonadores apontados por Grotowski coincidem com os chacras na prática de Chi Kung. Para obter mais informações, consulte Campo e Molik (2013), Grotowski (1967) e Wu (1986). E Molik propõe mais uma forma de exploração sonoro vocal corporal. Começa-se experimentando o exercício com a emissão de uma única nota ininterruptamente, enquanto o corpo movimenta-se incessantemente. Mais adiante, experimenta-se o mesmo com a vocalização de uma canção qualquer. É importante deixar-se surpreender pelos sons que saem a partir de contínuos movimentos corporais diferentes. Nesse exercício, não se deve tentar controlar o som, mas apenas emití-lo, e observar as variações das vibrações no corpo, conforme o movimento, a fim de perceber em que postura o som reverbera mais livre em relação ao ambiente. A atenção aqui deve estar na posição do corpo, quando o som

preenche o ambiente. Assim, será possível repetir esse resultado sonoro, posicionando o corpo daquela mesma forma. No livro de Campo e Molik (2013), encontram-se variações desse tipo de exercício.

A metodologia aplicada nessa fase da pesquisa pode ser compreendida como uma *metodologia formativa*. Com ela, espera-se que a repetição dos exercícios, após um longo período de tempo, resulte em ampla consciência corporal, como também, num comportamento corporal orgânico, que possa ser usado na performance conforme as intenções do cantor. As decisões aqui tomadas foram pautadas no seguinte raciocínio, apresentado por Cohn (2014),

A metodologia formativa está fundada na relação recíproca entre corpo e cérebro. Sabemos que as ações do corpo são mapeadas no córtex através da organização de conexões sinápticas e sabemos também que a repetição continuada de ações motoras (comportamentos) fortalecem as sinapses que as acompanham, consolidando assim seus mapas cerebrais e estabilizando o comportamento (Edelman, 2000, pp 54-63). Assim se faz o aprendizado e assim também se formam os hábitos (Cohn 2014, p.7).

A etapa seguinte, a OFICINA, foi de teste das oito ferramentas, que se encaixam nos cinco conceitos anteriormente mencionados, da forma que segue:

CONSCIÊNCIA CORPORAL

- 1) Respiração, Energia e Concentração
- 2) Percepção do movimento e da postura
- 3) Conexão entre a respiração e o movimento

CONSCIÊNCIA ESPACIAL

- 4) Movendo-se no espaço

PERCEPÇÃO DE PESSOAS

- 5) Movendo-se em relação às pessoas

REAÇÃO DO CORPO AO SOM (responder ao som movendo o corpo)

- 6) Movendo-se ao som

RESPOSTA DO SOM VOCAL AO MOVIMENTO DO CORPO

- 7) Abertura da laringe
8) Ressonadores da Voz

Síntese. Na primeira fase da pesquisa de campo foram realizados estágios na Inglaterra e na Holanda, sobre as metodologias de Jaques-Dalcroze e François Delsarte, respectivamente. Foi também realizado um estágio na Alemanha, desenvolvendo trabalho de Corpo e Voz. A partir desses estágios, foram definidos cinco conceitos que pareceram relevantes no desenvolvimento expressivo do cantor: *percepção corporal*, *percepção espacial*, *percepção de pessoas*, *reação do corpo ao som*, e *reação do som vocal ao movimento do corpo*. A partir desses conceitos, foi selecionada uma série de exercícios corporais, que foram posteriormente testados, na segunda fase da pesquisa de campo, em forma de workshops, com sete grupos de cantores, em sete capitais do Brasil¹²³. Desses workshops, surgiram oito ferramentas, testadas durante a terceira fase da pesquisa de campo (oficina), como poderá ser observado no capítulo que segue.

¹²³ Universidade Federal da Bahia, Universidade Federal de Pernambuco, Universidade Federal de Alagoas, Universidade Federal da Paraíba, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Universidade Federal do Piauí e Escola de Música do Estado do Maranhão, numa parceria com a Universidade Federal do Maranhão.

Fig. 20 Participantes do Workshop EMEMA, São Luís, 2014.



Fig. 21 Participantes do Workshop UFPB, João Pessoa, 2014.



7. OFICINA

Nessa que constitui a Fase 3 da pesquisa de campo, a partir dos resultados dos workshops e da subdivisão dos cinco conceitos em oito ferramentas, foi montada e realizada uma oficina, de mais longa duração (cinco meses), com oito cantores de uma única instituição, a Universidade Federal do Piauí. Desses, apenas seis frequentaram de fato todo o processo, e serão esses seis que estarão representados neste capítulo.

Para essa oficina, foi elaborado um plano de curso específico, que poderá ser visto nos anexos desta tese, cujo objetivo geral foi testar as oito ferramentas, a fim de encontrar novas formas de otimizar a performance, de auxiliar o cantor no refinamento de suas percepções, e na maximização da utilização sonora e espacial. Os objetivos específicos foram: auxiliar o cantor na diversificação expressivo-corporal; salientar a relevância da percepção do belo, no gesto e no espaço cênico; propor alternativas para o desenvolvimento da concentração; sugerir caminhos para a percepção dos estados de tensão, de relaxamento, de expressividade e de inexpressividade. A maioria das aulas foi prática, algumas poucas tiveram formato expositivo, com discussão de temas pertinentes ao assunto ‘performance’.

Os dados da Oficina foram coletados da seguinte forma: 1) diários de bordo; 2) entrevistas filmadas antes e durante o processo; 3) filmagem da realização dos exercícios puramente corporais; 4) filmagens da realização de uma canção completa, antes do início da oficina; 5) filmagem da realização de exercícios com voz e corpo; 6) questionário ao final do processo; 7) filmagem da realização de duas canções completas, ao término da oficina.

Seguem as reflexões sobre os discursos coletados com a primeira entrevista, que ocorreu antes do início da oficina. O texto terá o seguinte formato: apresenta-se a pergunta, e em seguida comentam-se as respostas, com eventuais exemplos.

ENTREVISTA INICIAL

1) Tem o hábito de planejar os movimentos do corpo para a performance? Por quê?

O objetivo desta pergunta era perceber o que aqueles cantores pensavam à respeito da ideia de preparar a parte físico-corporal da performance. Ao responderem sim ou não e porquê, foi possível perceber que essa questão não tem uma resposta homogênea. Ao contrário, enquanto três pessoas responderam que sim, alegando que o planejamento as ajuda a usar melhor o corpo e o espaço cênico, uma pessoa respondeu que às vezes sim e às vezes não, mas que, quando planeja, é mais no sentido do deslocamento no espaço cênico (ou seja, não tanto no sentido gestual). As outras duas pessoas responderam que não preparam a parte cênica, porque acreditam que, assim, a expressão não ficaria espontânea.

A partir dessas respostas, foi possível perceber algumas contradições dentre aqueles que disseram que não preparam a cena. Embora o termo ‘planejamento’ pareça frequentemente invadido pelo receio de se recair na não espontaneidade, esta, às vezes, aparece no discurso como o reflexo de algo planejado. Segue um exemplo de discurso que me parece contraditório: “Eu *não considero planejamento* porque eu não paro antes para pensar naquela música e ah, nisso daqui eu vou fazer isso, nisso, isso ou aquilo, mas eu sempre procuro saber do que a letra fala (...) *se tiver um planejamento é um pouquinho antecedente à música*, ou então quando eu to fazendo (...) algum movimento, eu fico...’olha parece com aquela letra daquela música

que eu cantei, então eu *vou botar pra ver o que que vai dar*’, (ver) *se fica espontâneo*” (LCa).

Ora, se aquele movimento que pareceu perfeito foi resultado de um processo de repetições, então não se pode dizer que ele tenha sido um movimento espontâneo. No entanto, se a ‘não espontaneidade’ não interferiu de forma negativa na performance, então, talvez não seja necessário ser espontâneo, para que se obtenha bons resultados expressivos.

2) Há ocasiões em que você percebe que determinado gesto ou movimento surte efeito em cena? Se sim, costuma então repeti-los nas performances seguintes da mesma obra?

O objetivo desta questão era perceber se aqueles cantores tinham consciência dos impactos de seus gestos e movimentos na reação da plateia, e se, ao repeti-los, não estariam criando um certo padrão de planejamento. Ou seja, pretendia-se perceber se, mesmo aqueles que diziam que não planejam, utilizavam-se de movimentos repetidos em suas performances, conscientes de que aquela atitude causaria o impacto desejado.

A esta questão, todos responderam que sim. Isso parece sugerir que, ainda que não se realize um planejamento prévio dos movimentos, isso poderá ocorrer na sequência das performances. Assim, a performance em si passa a funcionar como momento de planejamento, de criação e de transformação da própria performance.

Ao se tentar automatizar determinado movimento, é comum que se o repita diversas vezes, até que aquele movimento seja capaz de ser repetido com precisão. Então, se esse movimento é treinado, isso significa que há um planejamento de treino. Ao se chegar a um ponto considerado satisfatório, significa que após um processo de repetição, atingiu-se a automatização do movimento.

3) Já teve aulas de dança?

O objetivo desta pergunta era saber quais daqueles cantores já haviam tido aulas de dança, para tentar comparar esse dado às suas movimentações em cena durante a oficina, a fim de perceber até que ponto havia uma correlação entre suas experiências em dança e suas atuações cênicas.

A esta questão, três responderam que sim, e três responderam que não. Os que responderam que sim eu perguntei se o fato de terem tido aquelas aulas influenciava em algum aspecto suas performances vocais. Todos afirmaram veementemente que sim, acrescentando que a dança lhes havia sobretudo trazido maior consciência corporal, e mais coragem em movimentarem-se em cena.

Já aqueles que responderam que nunca haviam feito aulas de dança, acrescentaram que tinham vontade de experimentar, porque tinham a sensação de que isso poderia ser útil ao desenvolvimento de suas performances.

4) Sente-se à vontade no palco, de modo geral?

Essa questão tinha por objetivo perceber se o estar exposto ao público era um motivo de constrangimento para aqueles cantores, ou não. Essa informação parecia relevante no sentido de perceber se a forma de movimentarem-se em cena estaria associada à predisposição psicológica para ali estar.

A maioria respondeu que não se sentia à vontade o tempo todo, mas que, com a repetição daquela experiência ao longo de suas formações, haviam ganhado mais confiança. “Depende do processo (...) cantar em particular eu já fico menos à vontade do que dançar ou atuar, por exemplo, então eu ainda fico um pouco tensa (...) agora que eu já tô cantando há mais tempo, às vezes fico e às vezes, não” (DA).

Ou seja, embora tivessem vontade de ali estar, a autoconfiança para a realização de tal atividade teve que ser construída. Apenas uma das pessoas disse sentir-se à vontade em cena. Notei que era exatamente aquela pessoa que demonstrava maiores evidências de um talento teatral inato. Essa mesma pessoa, nunca havia tido aulas de teatro ou dança mas, ainda assim, demonstrava ser, dentre as demais participantes, a pessoa mais confiante e criativa em cena. Isso leva a crer que, talvez, o desempenho performativo esteja também bastante associado às características de personalidade de cada um, não apenas à formação.

5) De que forma utiliza o espaço cênico, em geral? Fica parada num mesmo ponto? Ou as duas coisas? Por quê?

Essa pergunta tinha por objetivo perceber as ideias desses cantores sobre a relação entre o seu corpo e o seu posicionamento no espaço cênico. Na minha experiência, eu já havia observado que há forte tendência em cantores líricos, a ficarem parados próximo ao piano, sem tirar proveito do restante do espaço cênico. Parecia interessante perceber o porque dessa atitude tão recorrente, que aparentemente tinha a ver com a tradição do estilo de postura em recital.

As respostas foram variadas. No entanto, quase todos demonstraram incômodo por ficarem demasiadamente parados, e disseram que isso ocorria por não saberem como usar o espaço cênico. Duas pessoas acrescentaram que se o espaço fosse amplo, então, isso lhes trazia maior bloqueio. Na minha experiência pessoal enquanto performer, lembro-me de preferir espaços amplos, no início, pois isso garantia maior distância entre a plateia e eu. Quanto mais perto eu estivesse do público, menos segura me sentia. Quanto menor o palco, mais desconfortável eu me sentia. Percebi, durante estas entrevistas, que essa opinião não é homogênea: “antigamente eu preferia palco pequeno, porque aí eu não precisava fazer muita coisa e ficava

bom...só que, hoje em dia (...) eu me sinto uma baleia deitada dentro duma piscina, quando eu *tô* em palco pequeno” (LCa).

6) Gosta de dançar informalmente?

O objetivo dessa pergunta era perceber se o movimento do corpo ao som de uma música era algo confortável para aqueles cantores. Praticamente todos disseram que sim, que gostam de dançar, LA, sobretudo, respondeu a essa questão com bastante entusiasmo.

Apenas LCa demonstrou certa restrição nesse aspecto:

“Eu sempre me achei muito dura, e também as pessoas sempre falam “ah, tu é muito tosca dançando, não sei o que...” e isso me prendeu muito. Tanto é que, quando eu era criança, eu dançava, e foi passando o tempo e eu fui ficando presa” (LCa).

Vem sido comprovado, pela Neurociência, que a inibição de habilidades pode ocorrer devido à falta de estímulo do meio e/ou ao bloqueio emocional causado pelo excesso de expectativas alheias, sobretudo quando vêm daqueles por quem se tem maior estima. Tanto a falta de estímulo, como a exigência excessiva, podem travar o desejo pelo empenho. Isso não significa que as críticas não devam acontecer. No entanto, as formas como essas críticas acontecem devem ser cuidadas, já que poderão ser responsáveis por alimentar ou destruir um desejo de evolução do indivíduo criticado. A escolha das palavras, das expressões e do tom de voz com que se faz uma crítica é infinitamente mais relevante do que a crítica em si. Para aquele que recebe a crítica, o que fica registrado é o modo como foi criticado. Se a crítica negativa for mal efetuada, poderá tomar dimensões incomensuráveis na mente do criticado, ainda que, proporcionalmente ao que está bem, aquilo seja irrelevante. O indivíduo negativamente criticado, dessa forma, corre o risco de passar a enxergar apenas aquilo que não está bem, terminando por sentir-se incapaz, e desistir daquilo que antes realizava com tanto prazer.

Tudo isso parece evidente no discurso de LCa sobre a sua relação com a dança, sobretudo quando cantora acrescenta o seguinte:

“Desde que eu voltei a fazer aula de dança, e meu professor que é maravilhoso começou a puxar de mim e falou: ‘LCa, tu aprendes, basta confiar, a diferença entre uma pessoa que dança e uma pessoa que faz os movimentos é a confiança’. Então, mesmo eu não me considerando uma dançarina eu penso que enquanto eu não me sentir à vontade, não vai dar pra eu fazer a coisa direito, então eu tento que curtir mesmo, eu gosto muito das aulas de dança e gosto muito quando eu consigo dançar espontaneamente no palco, que eu sinto que eu fiz direito” (LCa).

7) Você gesticula muito ou pouco nas conversas do dia-a-dia?

O propósito desta pergunta era tentar perceber se o gestual utilizado em cena estaria associado aquele gestual utilizado na vida cotidiana. No entanto, não foi possível encontrar aqui uma relação de proporção, pois embora todos tenham respondido que sim, que acham que gesticulam muito no dia-a-dia, nem todos gesticulam na mesma proporção em cena, como foi possível observar durante alguns exercícios da oficina. Portanto, essa pergunta demonstrou não ter utilidade nos resultados desta tese.

8) Acha-se tímido(a) ou extrovertido(a)?

As respostas aqui foram variadas, e circunstanciais. Enquanto alguns se diziam tímidos no dia-a-dia, mas não no palco, outros se diziam extrovertidos o tempo todo, e outros ainda, tímidos o tempo todo. No entanto, assim como a pergunta anterior, o propósito desta questão era perceber se havia alguma conexão entre esses aspectos e a performance daqueles cantores. Mais uma vez, não foi possível assegurar uma relação entre esses fatores. Ainda assim, o que mostrou-se relevante nessas respostas foi perceber que esses cantores acreditavam que foram transformados pela prática do canto. Ou seja, é relevante perceber que eles não se percebem “formatados” dentro de um modelo fixo e inalterável, mas

sim, que são passíveis de transformação, a partir de práticas específicas. Um exemplo desse discurso está a seguir:

“Sou muito tímida (...) depois que eu comecei a cantar, eu trouxe a falta de timidez que eu tenho no palco um pouquinho pra minha vida normal, mas ainda assim no palco eu sou muito mais solta do que no dia-a-dia. Ninguém acredita que eu sou tímida, quando eu falo, porque no palco eu sou mais solta” (LCa).

Outro depoimento sobre o mesmo tema:

“Eu sou tímida o tempo todo. Ainda é uma coisa que pra mim sempre foi difícil, então sempre foi trabalhar nisso, desde novinha já tinha muita dificuldade de falar em público, então comecei a fazer teatro pra resolver isso e acabei gostando. E cada vez mais fui me expondo para ir perdendo a timidez, e hoje em dia já é mais fácil pra mim, já não tenho tanta dificuldade de falar” (DA).

Análise: A partir dessa entrevista, foi possível perceber que embora os cantores estejam conscientes da relevância dos aspectos expressivo-corporais na performance, a maioria não sente-se à vontade em cena. Percebe-se também que há uma espécie de bloqueio do movimento, e duas hipóteses podem ser associadas a esse bloqueio: a timidez e a falta de práticas corporais. O aproveitamento espacial também parece limitado, devido ao desconforto do estar em cena. Todos os participantes demonstraram interesse em refinar a expressividade corporal para a performance. Muitos buscaram auxílio no teatro e na dança e encontraram ali algumas vantagens, mas, apesar desse auxílio, ainda não se sentem muito à vontade no palco. Ao invés de mergulhados no fazer musical, com movimentos que fluam pelo corpo durante o canto, aparentemente, esses cantores atravessam o momento performático preocupados com os bloqueios do corpo.

Para uma análise detalhada do que se passava com esses cantores, todos foram filmados em um momento de performance, antes do início da oficina, e mais uma vez filmados depois de cinco meses de trabalho. Cada

participante apresentou uma peça para voz solo, de livre escolha, com acompanhamento ao piano. Como exemplo do que pode ser percebido durante essas performances, seguem as análises das filmagens de dois desses cantores. Os vídeos referentes a essas análises encontram-se nos links indicados no rodapé desta página.

Avaliação do 1º. vídeo¹²⁴: LCa antes da oficina:

Este vídeo foi filmado em abril de 2014, no Auditório de Música do Centro de Ciências da Educação, na Universidade Federal do Piauí, em Teresina, Brasil. A cantora será aqui indicada por LCa. A canção escolhida foi *Coração Triste*, do compositor brasileiro Alberto Nepomuceno. Ao piano, cordialmente, está a Professora Daniela Torres Cabezas.

LCa demonstra concentração, desde o início da peça. A postura do corpo, posicionado à diagonal direita do palco, apoiada ao piano, tem certa beleza estética. O início da frase vocal, sem que houvesse alteração na postura corporal, foi inesperado e causou-me agradável impressão. A cabeça permaneceu na mesma posição onde estava quando começou a introdução da peça ao piano, porém, logo em seguida, a mudança repentina da cabeça para o alto, pareceu sem muito sentido. No entanto, de forma geral, LCa faz uma utilização variada das possíveis direções de cabeça: para a direita e a esquerda, para cima e para baixo, o que demonstra consciência corporal e espacial.

Boa relação de oposição entre ombros e cabeça (Delsarte), o que parece posicionar a figura corporal, como um todo, de forma harmoniosa. Movimentos de braços harmoniosos e belos. Boa relação entre expressão do rosto e a música, exceto por um momento em que se desconcentrou achando que havia errado e o demonstrou em uma careta totalmente fora de contexto. Bela e lenta descida de braço, depois de “assume o trono teu na

¹²⁴ Video 1 LCa. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=IFLJxzmC5bg>

altura”. Movimento agradável de se ver, em andamento consonante com o da música. Intenções fortes no olhar. Em seguida, LCa demonstrou pouca interação/intenção corporal, durante o primeiro curto interlúdio ao piano, dando a impressão de que apenas esperava o momento da entrada vocal.

À mudança de partes na peça, houve uma repentina mudança de direção corporal associada à repentina mudança de tempo e de intensidade. Se o movimento, por um lado, causa interesse, por responder de forma repentina à mudança sonora repentina da peça, por outro lado, causou estranheza, como se algo estivesse fora de ordem. Talvez haja uma forma de criar uma transição mais harmoniosa de movimentos corporais, entre uma parte e outra da música. Seria interessante explorar mais variedades de movimentos de braços, evitando movimentos paralelos, ou seja, evitando mover os dois sempre ao mesmo tempo e na mesma direção.

LCa poderia explorar um pouco mais o momento final, durante a finalização do piano, com a cabeça e/ou o olhar. Pareceu dar por terminada a música, ao finalizar a parte cantada, antes de a peça ter de fato acabado. Não houve nenhuma interação visual com a pianista.

Avaliação do 2º Vídeo¹²⁵: LCa após a oficina.

Este vídeo foi filmado em setembro de 2014, no Auditório de Música do Centro de Ciências da Educação, na Universidade Federal do Piauí, em Teresina, Brasil. A cantora será aqui indicada por LCa. A canção escolhida foi *Coração Triste*, do compositor brasileiro Alberto Nepomuceno. Ao piano, cordialmente, está a Professora Daniela Torres Cabezas.

Dentre os pontos positivos, LCa demonstra beleza estética nos movimentos e diversidade de movimentos. Há clara mudança corporal, conforme as mudanças na música. Observam-se melhores respostas corporais às

¹²⁵ no DVD anexo

nuances da música, se comparado ao primeiro vídeo. Há também mais introspecção, o que demonstra maior concentração. LCa demonstra consciência do corpo como um todo, em diversos momentos da performance, embora oscilando entre a consciência do todo e a percepção de apenas uma parte. Essa oscilação parece ocorrer conforme a dificuldade vocal.

LCa realiza gestos em que o movimento dos membros dão a impressão de estarem conectados a um movimento que se inicia no corpo, mais especificamente na base do tronco. Observa-se um frequente comando vindo do tronco para as extremidades, que é o que se busca no teatro, na dança, e nas artes marciais. LCa demonstra diversificação entre movimentos amplos e movimentos menores, ambos bastante expressivos e significativos.

Dentre os aspectos a serem melhorados, está a relação entre a direção do corpo e o público, na introdução da peça. O incorporamento (*embodiment*) da personagem deve acontecer antes do início da primeira nota da peça, seja esse início realizado por um instrumento ou pela voz. A intenção expressiva poderia ser mais clara, desde a primeira nota da introdução da peça. Alguns gestos ainda não parecem orgânicos, mas sim pensados e calculados, desconectados do todo (voz, letra, intenção): isso talvez ocorra por falta de ensaio, pois a repetição traz, de certa forma, a organicidade, como vemos na dança. Parece coerente evitar poses duras, estáticas, a não ser que sejam imprescindíveis ao objetivo da cena.

Às vezes, as mãos assumem forma dura e inexpressiva, fora de contexto, sem significado; Alguns gestos, eventualmente, voltam a ficar duros, como braços e pernas demasiadamente esticados, sem a soltura dos cotovelos ou dos joelhos, que tornam os gestos e os movimentos normalmente mais suaves, naturais e belos. (não nos movemos no dia-a-dia como um pedaço de pau ou um robô, ao contrário, são as juntas que proporcionam a fluidez dos movimentos). Durante o canto, evitar virar-se demasiadamente para os lados, a 45 graus do público, pois o rosto volta-se totalmente para as coxias (direita ou esquerda), e perde-se a visão da expressão que se passa na face.

LCa parece exagerar na quantidade de gestos por frase. Às vezes, um gesto para cada palavra torna-se demasiado, e artificial. Não é preciso movimentar-se a cada nota para conseguir uma integração entre o corpo e o som, mas sim movimentar-se a partir de uma intenção expressiva e, quando fazê-lo, aproveitar o fluxo sonoro e/ou rítmico para tal.

De qualquer forma, relevando-se momentos pontuais, de modo geral, nas duas peças, LCa demonstra boa soltura do corpo, quando em movimento, mesmo nos momentos mais difíceis da peça.

Avaliação do 3º Vídeo¹²⁶: DA antes da oficina

Este vídeo foi filmado em abril de 2014, no Auditório de Música do Centro de Ciências da Educação, na Universidade Federal do Piauí, em Teresina, Brasil. A cantora será aqui indicada por DA. A canção escolhida foi *Sebben, crudelle*, do compositor italiano Caldara. Ao piano, cordialmente, está a Professora Daniela Torres Cabezas.

Dentre os pontos positivos, percebe-se que, durante as frases cantadas, DA demonstra intenções faciais com relação ao texto da obra. Os movimentos da cabeça mostram-se livres. Há alguma intenção de usar mãos e braços de forma expressiva. DA utiliza diferentes direções de cabeça.

Dentre os pontos ainda problemáticos, observa-se, por exemplo, que, na introdução, não há ainda um engajamento corporal expressivo. Os movimentos corporais expressivos só acontecem enquanto há o canto. No interlúdio, os movimentos param. Os movimentos de mãos e braços são sempre os mesmos. Braços e mãos sempre em movimentos paralelos, sem alternâncias. Pouca utilização do espaço cênico.

¹²⁶ <https://www.youtube.com/watch?v=YceqYrOYeDO>

Análise do 4o Vídeo¹²⁷: DA, após a oficina

Este vídeo foi filmado em setembro de 2014, no Auditório de Música do Centro de Ciências da Educação, na Universidade Federal do Piauí, em Teresina, Brasil. A cantora será aqui indicada por DA. A canção escolhida foi *Sebben, crudelle*, do compositor italiano Caldara. Ao piano, cordialmente, está a Professora Daniela Torres Cabezas.

Dentre os pontos positivos, pode-se observar um refinamento da percepção do espaço cênico; integração do corpo/tronco, na performance; boa utilização das pernas, com variações de “poses” de pés e pernas; exploração do equilíbrio corporal com maleabilidade de tronco, frente e centro; direções de cabeça utilizadas com diversificação; percepção de mudanças na música, refletida nas mudanças do estado corporal e/ou da direção corporal; utilização de diferentes direções da cena, usando inclusive a cabeça em direções alternadas.

Quanto aos pontos ainda críticos, vê-se o seguinte: a introdução é curta para utilizá-la como entrada de cena, caminhando da coxia para o centro do palco. A cantora não aparenta concentração antes do início da peça. Seria mais coerente se já estivesse concentrada desde antes da introdução. O ritmo do caminhar parece em desacordo com o andamento da peça. Movimentos de braços com poucas variações; e demasiados movimentos paralelos dos braços, ou seja, os dois sempre se movendo ao mesmo tempo. Costas para o público.

DA mantém-se muito longamente com mãos em forma de prece, sem que isso faça muito sentido com relação ao que está dizendo a letra. Movimentos repentinos de cabeça, jogadas de cabelo, que não aparentam de acordo com o momento emocional em que se encontra a personagem. Frequentemente,

¹²⁷ no DVD anexo

mantém-se afastada do piano, durante a peça, o que faz parecer que a performance é apenas vocal, quando é, na realidade, um duo.

Resultados. Após cinco meses de curso, com encontros semanais, exercícios físicos e discussões sobre o papel do corpo na performance e o papel do performer em si, e após a filmagem final, foi enviado aos participantes, um questionário semiestruturado, cuja estrutura encontra-se no anexo desta tese. Sendo esta investigação de cunho prático, cujo principal objetivo consistia na observação de um processo, e não de um produto finalizado, então, nada parece mais coerente do que deixar que os próprios participantes falem por si de seus processos, daquilo que eles perceberam de transformação em si mesmos, durante a oficina. Seguem, então, as respostas ao último questionário, realizado um ano após a oficina, de forma a perceber o quanto daquele trabalho ficou de fato integrado à memória e à rotina dos participantes. De forma a tornar a observação mais clara, entre o que se passou nos vídeos acima relatados e as respostas finais, seguem as informações referentes às duas participantes dos vídeos analisados acima. Entendo que suas respostas apresentam opiniões às vezes similares e às vezes distintas, mas que refletem, significativamente, as opiniões dos seis integrantes do grupo.

Respostas ao último questionário: LCa e DA

1) De que forma o trabalho de corpo realizado durante a oficina de Expressão Corporal para cantores, em 2014, influenciou a sua atividade musical, durante esse último ano?

LCa: Passei a ter mais atenção em detalhes de meus membros e movimentos, além de ter aumentado o repertório destes.

DA: Acredito que o trabalho me deixou muito mais conectada e preparada para a performance, capaz de pensar nesta de forma mais estruturada e atingir ainda assim um resultado mais natural e que toque o público.

2) Dentre os assuntos discutidos durante a oficina, algum pareceu mais relevante para você, enquanto pessoa e cantor(a), a ponto de mudar sua atitude no último ano?

LCa: Sim. A discussão sobre o porquê gostamos de cantar. Eu sempre fui bastante técnica e achei que, para mim, este era o meu foco, cantar tão polidamente como meus ídolos. Mas fui percebendo que a questão é que quanto mais bonito cantamos, mais tocamos as pessoas, e hoje, posso até achar que cantei mal em algum show, mas se alguém me disser que se emocionou, saio 80% satisfeita. Hehe :D

DA: Sim, a questão do preparo da apresentação. Do pensar o movimento, a intenção, o olhar, cada aspecto da expressão corporal para que esta acompanhe o trabalho com a voz.

3) Houve alguma alteração na sua forma de observar a performance de outros cantores?

LCa: Desde as aulas de teatro com a professora Deborah que reparo em movimentos, mas, especificamente com essa oficina, passei a observar quando estão naturais ou não, e isso faz toda a diferença.

DA: Sim, pois munida deste novo conhecimento passei a observar os demais artistas, para aprender novas formas de expressão e, ainda, o quanto de preparo há em cada performance.

4) Houve algum aspecto corporal que foi claramente modificado no seu desempenho enquanto cantor(a)? Em caso positivo, qual ou quais aspecto(s)?

LCa: Sim, as possibilidades de olhar, movimentação de dedos, ombros, partes que eu costumava esquecer.

DA: Acredito que principalmente a consciência sobre a expressão física e facial.

5) Realizou algum preparo musical e cênico entre a última aula da oficina e a filmagem final?

LCa: Não.

DA: Apenas os planejados pelo curso.

6) Como se sentiu durante a filmagem final?

LCa: Ainda pensando muito para tentar realizar o máximo de movimentos novos possíveis, mas ainda tranquila.

DA: Tranquila, já que tive bastante tempo de preparo para esta.

7) Há qualquer outro comentário, positivo ou negativo, que queira acrescentar, com relação ao trabalho na oficina?

LCa: A oficina serviu não só para uma pesquisa corporal, como também para uma reflexão sobre nós mesmos enquanto pessoas artistas, no que deve ser meta, nossos meios de conquistas e nosso altruísmo para com o público.

DA: Apenas agradecer, pois achei muito útil. Creio que (a oficina) comprovou que a questão da “presença de palco” pode, sim, ser aprendida.

Os depoimentos recolhidos através desse questionário mostraram algumas similaridades. Um aspecto que ficou claro é que o grupo refinou a percepção para: os detalhes musculares do corpo; o corpo no espaço da cena; e a relevância da reflexão sobre o papel do performer. No entanto, também foi possível perceber que, no que se refere ao tema planejamento, aqueles que não acreditavam que isso fosse positivo, continuaram com a mesma opinião, e o mesmo aconteceu com aqueles que preferem planejar, continuam acreditando que este seja um bom caminho.

Essa observação levou-me a mais uma reflexão sobre o termo ‘planejamento’, e percebi que, embora no início da investigação, esse termo parecesse adequado, ao final da pesquisa de campo, notei que não era esse propriamente o termo que eu deveria buscar, mas sim, ‘preparação corporal’. Mais relevante do que planejar quais movimentos e gestos seriam realizados, é o exercício de por-se em prova, a autoinvestigação, o encontro consigo mesmo e suas limitações. A predisponibilidade em por o corpo em prova, a fim de acumular experiências físicas. Essas experiências, sim, serão resgatadas no momento da criação, sem necessidade de que haja propriamente uma ‘coreografia’ ensaiada, ou um planejamento. Penso que eu tinha o termo errado em mente. A questão não é planejar, mas *experienciar*.

Mais Sugestões de Exercícios

Após a oficina, na fase final da pesquisa de campo, foi possível perceber que algumas deficiências ainda poderiam ter sido corrigidas com outros exercícios mais específicos. Segue abaixo uma lista dos exercícios que me

ocorreram, durante a análise desse processo, mas que não foram testados na pesquisa de campo.

- 1) Exercícios para gestos e Exercícios para ações
- 2) De forma a encontrar um equilíbrio entre voz e movimento corporal, um bom exercício seria mover-se apenas quando a voz estiver em pausa.
- 3) Outro exercício – realizar gestos com a voz e realizar ações nas pausas vocais.
- 4) Trabalhar a expressão corporal tendo a partitura musical em mente.

Reflexões

- 1) O planejamento auxilia no direcionamento da atenção para o aqui e agora, auxiliando a concentração, desviando a mente de “pensamentos intrusos”. Essa experiência pode ser percebida durante a realização da série de movimentos proposta pelo Chi Kung Tai Chi (Em Madrid), que por serem associados à inspiração e à expiração, conduzem obrigatoriamente a atenção para a respiração.
- 2) O detalhe alimenta a Arte – “insight” após ver a pintura “El Principe Don Carlos de Viana” de José Moreno Carbonero, no Museo Nacional del Prado, em Madrid (Fig 14).

Nota. Tanto a fase 2 quanto a fase 3 da pesquisa de campo foram processos filmados com a devida autorização dos participantes. Os mesmos também responderam a questionários, relatando as suas impressões sobre os exercícios, assim como oferecendo sugestões de melhoria ou mudança. Ambos os processos foram qualitativamente analisados, numa comparação das filmagens com as entrevistas, as observações em aula, as performances iniciais e finais e, também, os questionários submetidos aos participantes. A imagética motora tem origem basicamente visual e cinestésica, sendo a modalidade visual correspondente à simulação mental de uma determinada

tarafa motora como se estivesse observando um “vídeo mental”, enquanto que, na imagética cinestésica, o indivíduo deve “sentir” como se o seu corpo estivesse em movimento, procurando obter sensações relacionadas às contrações musculares e da posição dos diversos segmentos corporais no espaço (Revista Neurociência 2014;22(1):95-101)128.

128 (2014) “Informações Somatossensoriais nos Processos da Prática Mental na Fisioterapia Neurofuncional: Estudo de Revisão” in Revista Neurociências 22(1): 95-101.

Fig. 22. “El Principe Don Carlos de Viana” de José Moreno Carbonero. Museo Nacional del Prado, em Madrid



7.2 RESULTADOS da Pesquisa de Campo

Foi relevante perceber que a maioria dos participantes dos workshops e da oficina reconhecia falhas em seu treinamento relacionadas ao trabalho expressivo corporal, e não sabia como começar a agir para alcançar uma evolução nesse sentido. Esses cantores tinham a consciência de que cabia a si mesmos fazerem a ligação entre aquilo que realizavam nas aulas de corpo e aquilo que realizavam nas aulas de voz, porém não conseguiam fazê-lo. Quase todos já haviam tido aulas de teatro, dança, ou expressão corporal. Alguns haviam experimentado a Técnica de Alexander, e poucos haviam experimentado Feldenkrais.

Durante a pesquisa de campo, foi possível perceber que a sequência dos exercícios em si não importava, desde que os objetivos de cada exercício fosse bem explicado, e que o cantor já tivesse consciência de suas dificuldades expressivas e se encontrasse disposto e aberto à percepção de seu próprio corpo. Outro aspecto que se provou indispensável, na melhoria da expressão em cena, foi a ampliação da capacidade de concentração. A partir de exercícios específicos, alguns diretamente retirado das artes marciais, fica clara a diferença entre concentração e relaxamento. A concentração requer o controle das divagações da mente e a atenção plena no aqui e agora, a fim de aguçar os canais de percepção, nomeadamente, a visão, o olfato, o tato, a audição e o paladar, conectando-se ao máximo com o meio. O relaxamento é o oposto disso, requer um desligamento completo, um descanso, não apenas da mente, mas também dos sentidos corporais. A concentração visa o estado de alerta. O relaxamento, de “desligamento”.

Foi possível perceber também que a divisão dos exercício por objetivos ajudava o cantor a concentrar-se em motivações específicas, observando detalhes que anteriormente não lhes chamavam a atenção. Com isso, foi possível concluir que os tópicos Concentração, Percepção Corporal, Percepção Espacial, Percepção de Grupo, e Percepção Musical são de fato

fundamentais como qualidades a serem apresentadas em cena simultaneamente. Mostrou-se claro que essas qualidades devem, inicialmente, ser desenvolvidas e treinadas separadamente, através de exercícios específicos para cada uma. À medida que o performer se encontra no domínio de cada um desses tópicos, acrescentam-se exercícios, em que esses aspectos sejam empregados ao mesmo tempo.

Dos cinco tópicos acima, aquele que mostrou-se mais relevante aos participantes foi o da percepção corporal, que depende da concentração. Isso leva a crer que, de fato, esses dois objetivos são primordiais no treino do performer: CONCENTRAÇÃO e PERCEPÇÃO CORPORAL.

Observou-se, em diversas ocasiões da pesquisa de campo, que o quadril é um dos frequentes focos de trava do corpo. A falta de maleabilidade na região quadril-virilha mostrou afetar todo o resto dos músculos corporais, impedindo que eles tivessem ampla maleabilidade. Muitas das tensões observadas no corpo do cantor, seja ao cantar, seja ao movimentar-se sem cantar, são causadas pela pouca maleabilidade dos quadris. Essa maleabilidade, muitas vezes, pode ser observada em movimentos sensuais. O bloqueio da sensualidade que ainda é tida como algo “vergonhoso”, “secreto”, “a ser reprimido”, é a possível causa da inconsciente ação de travar aquela parte do corpo próxima ao órgão genital.

Os ombros também estão dentre as partes do corpo que, frequentemente, apresentam tensões, porém menos do que os quadris. O movimento dos ombros, o jogo de ombros, também com frequência, estão associados à sensualidade. Observamos que, ao liberarem-se os quadris e os ombros, dando-lhes vida e maleabilidade, todo o corpo parece mais conectado e mais maleável, soltando assim qualidade sonora e expressões físicas mais orgânicas e integradas à performance. Nesse aspecto, o trabalho de Corpo e Voz proposto por Zygmunt Molik é muito significativo, já que propõe conectar som e corpo de forma a obter melhor utilização dos ressonadores

do corpo, e melhor qualidade de som vocal, seja falado, seja cantado. Para Molik, o texto falado é como uma canção. Observando o vídeo *Acting Therapy*, realizado pelo próprio Molik, há um momento em que ele trabalha longamente com um dos participantes, a fim de fazê-lo liberar a voz orgânica, e isso é feito através da soltura de movimentos do corpo.

Observando o corpo desse participante, percebe-se claramente que há pouquíssima soltura dos quadris, quase nenhum movimento na região pélvica. No mesmo vídeo, ao observar o improviso de Rena Mirecka, constata-se claramente a soltura nos quadris, pélvis e, conseqüentemente, todo o resto do corpo. Ou seja, uma vez solta a zona dos quadris e a pélvis, parece causar o desbloqueio de todo o restante do corpo. Uma vez soltos apenas os ombros, não significa necessariamente que resultará no desbloqueio completo do corpo.

Molik, Grotowski, Oida, e diversos outros mestres do teatro, e também das artes marciais, da dança e da terapia somática, insistem na importância da conscientização para essa zona corporal entre quadril e pélvis. No canto, percebo que o mesmo deve acontecer. Os resultados sonoros e expressivo-corporais parecem mais satisfatórios a partir da consciência e do desbloqueio da referida parte do corpo.

Os exercícios com base no princípio de oposição, proposto por François Delsarte, parecem trazer bons resultados nesse sentido. O indivíduo com o corpo travado tende a mover-se como um bloco único, com pouca soltura entre as partes do corpo. Portanto, ao virar a cabeça para a esquerda, por exemplo, vira-se com todo o corpo. Ao andar para frente, anda como um bloco único, ignorando os pontos de relaxamento e de tensão necessários aquela ação, ignorando as articulações e o balanço dos membros responsáveis pelo equilíbrio do caminhar (aqui cabe o exercício de caminhada com transferência de peso e soltura do quadril, proposto por Delsarte).

Respondendo, então, às perguntas levantadas ao final da Problematização, há sim a possibilidade de adquirir *competências* antes ausentes, já que as *competências* de um indivíduo estão associadas aos conhecimentos adquiridos desde a infância, e já que novas experiências poderão resultar em novas redes de conhecimento. Além disso, é sim possível “adquirir” as coordenações corporais necessárias para a expressão artística, a partir do estímulo do corpo a novas e diferentes atividades que modifiquem e/ou adicionem novas informações *neurais* a esse corpo. Essas novas informações neurais tornam-se, então, parte da matéria-prima armazenada na memória, essencial à criatividade. Portanto, a experiência físico-expressiva é fundamental para aquelas performances artísticas caracterizadas por utilizar o corpo como veículo, e isso inclui a performance vocal.

Durante o último mês de pesquisa de campo com os alunos de Teresina, estive bastante entretida na leitura de um dos livros de Yoshi Oida e Lorna Marshall, *The Invisible Actor*, numa edição de 2013, que logo encontrei numa edição brasileira de 2014, que entreguei aos participantes, para que lessem e levantassem reflexões. Ao terminar a minha leitura em particular, procurei traçar algumas considerações pertinentes ao meu objeto de tese. Oida descreve sua forma de entendimento dos caminhos a serem percorridos pelo ator, na busca de seu completo desenvolvimento, a busca da “Hana”, a flor da performance. Oida, como Delsarte, descreve minuciosamente exercícios para cada parte do corpo, a serem realizados com extrema concentração. A busca pelo “nada”, “the emptiness”, sugerida pelas lutas marciais, pelos métodos de meditação, e por cerimônias religiosas diversas, segundo a concepção de Oida, deve ser um objetivo sempre presente durante todo o treino do performer, durante toda a vida do ator.

Outro tópico do livro de Oida que parece bastante coincidente com Delsarte é a crença em três fatores essenciais à existência, diretamente ligados à criação da performance: a pele, a carne e o osso. O primeiro representando a

beleza exterior, aquela que o público vê, o segundo, a beleza que vem com o treino e, o terceiro, a natureza essencial do indivíduo, “um tipo de beleza espiritual” (Oida 2013, 118). Oida também traduz esses três tópicos pelos verbos olhar, ouvir e sentir ou ainda “a beleza do corpo, a beleza da performance e a beleza da mente que criou a performance” (Oida 2013, 118). O autor acredita que “se o seu espírito (osso) é belo, é isso que vai aparecer na superfície” (Oida 2013, 118).

Um processo semelhante é sugerido por Delsarte, que subdivide seu sistema de desenvolvimento da expressão com base na crença de que o homem e todo o universo são o resultado de três fatores: Mental, Emocional e Vital. Mais uma vez, afirma-se a relevância da formação do caráter e da personalidade do indivíduo, como essencial à sua formação artística. Aquilo que o homem é mostra-se indissociável daquilo que ele consegue realizar artisticamente. O crescimento do performer jamais será pleno enquanto apenas técnico. O verdadeiro desenvolvimento acontece a partir de um entendimento mais profundo do seu estar no mundo e dos reflexos sociais de suas ações e intenções.

Um mestre poderá conduzir seu discípulo, até certo ponto, por meio de exemplos, mas não poderá jamais percorrer por ele o caminho. Por essa razão, deverá o mestre incentivar descobertas diferentes das suas, assim como deverá ele mesmo considerar-se eternamente aluno. O crescimento só existe porque existe o ‘não saber’. Assim segue a vida num eterno desabrochar.

Quase um ano mais tarde, em maio de 2015, já de volta à Europa para a escrita da tese, tive a oportunidade de participar de um estágio em Paris, com o próprio Yoshi Oida. Ao participar desse encontro pessoal com Oida, ficou perceptível que alguns dos exercícios aplicados por ele, a título de aquecimento e preparação corporal e vocal, estavam ligados às tradições orientais, assim como aqueles aplicados por Miki, em Berlim. Aos dois

performers japoneses foi feita uma indagação sobre a relação entre as práticas rituais japonesas e a arte do teatro e, surpreendentemente, ambos pareciam não perceber uma relação direta entre as duas coisas que, do ponto de vista ocidental, parecia muito clara.

É interessante observar que mesmo sem nenhum cunho filosófico ou ritualístico, os dois artistas japoneses, o ator e a bailarina, utilizavam métodos também aplicados nas práticas marciais, como movimentos do chi kung tai chi, para a preparação do corpo para o início do trabalho artístico, mas nenhum dos dois via nesses exercícios algo de especialmente oriental e ritualístico ou conectado com algo “inexplicável”. Para eles, aqueles exercícios eram o que para os ocidentais representam os alongamentos e a corrida que preparam o corpo para uma atividade mais exigente.

Passando pelos dois tipos de preparação corporal, ocidental e oriental, a impressão é que a forma oriental é muito mais abrangente, não apenas aquecendo o corpo, mas realmente despertando a consciência para a relação da mente com o corpo, a voz, e a “energia” para o início de um bom trabalho. Através desses exercícios, pareceu mais profunda a concentração e mais ‘abertos’ os canais de percepção, a audição, olfato, visão, e tato.

Fig. 23 Foto tirada pela autora. Curso com Yoshi Oida (Paris, maio 2015).



Durante esse estágio, que foi frequentado por atores, bailarinos, cantores e circenses, num total de dezesseis adultos profissionais, incluindo o próprio Oida, foi aberta a oportunidade para levantarem-se questões pertinentes à performance. Nesse momento, eu comentei sobre a minha investigação de doutoramento e sobre os cinco conceitos a que havia chegado, e pedi que comentassem à respeito disso, dentro de suas experiências profissionais. Ninguém objetou à respeito da generalização desses cinco conceitos, como objetivos presentes em todas as formas de arte performática. Pelo contrário, houve quem concordasse, acrescentando comentários orais, ou através de gestos de cabeça; e ainda quem acrescentasse, a esses cinco conceitos, outros dois: o Trabalho da Respiração e o Trabalho da Imaginação, como comuns a todas as artes performativas, sem que houvesse discordância dos demais participantes.

Partindo do princípio de que a imaginação e a respiração estão incluídas, de forma explícita ou implícita, nas oito ferramentas propostas por esta tese, pode-se considerar que os principais objetivos de cunho artístico, voltados para o corpo como elemento performativo, estão presentes neste trabalho, com grande probabilidade de surtirem efeito, a título de metodologia, como alavancas de desenvolvimento do performer.

CONCLUSÃO

Na investigação sobre o processo de desenvolvimento da expressão corporal do cantor, o problema observado foi a frequente desarmonia entre aquilo que o cantor faz vocalmente e o que faz corporalmente em performance solo. Ao comparar os currículos acadêmicos para a formação de cantores às posturas corporais de diversos cantores, em situação de recital, e às opiniões de professores de canto sobre o processo de desenvolvimento de cantores, levantou-se a hipótese de que o problema estaria na escassez do treino mental-corporal, ou seja, “comando-reposta”, e na pouca ênfase a exercícios de consciência corporal, treino da concentração, treino da percepção detalhada dos músculos, e treino dos movimentos do corpo para fins de expressão.

Embora tudo isso esteja integrado em aulas de teatro, dança e expressão corporal, geralmente não é apresentado de forma orientada para a performance vocal. Ou seja, cabe ao performer perceber de que forma ele mesmo poderá utilizar aquele conhecimento na construção de sua performance. No entanto, a educação do cantor, hoje, não promove propriamente uma busca individual de expressão e criação. Ao contrário, a formação de cantores pauta-se frequentemente em reproduzir padrões estéticos do século XIX ou anteriores. O canto lírico, sobretudo, prima pela técnica, pela ausência de erros, pelo ‘respeito’ à obra e ao compositor, pela obediência às regras. Ao contrário da liberdade de expressão, esse processo promove o controle dos impulsos e o bloqueio da imaginação.

No entanto, as relações entre diferentes áreas da arte mostraram-se fundamentais na construção deste trajeto de investigação. A dança, a música, o teatro e as terapias somáticas complementaram-se, aqui, em prol de um objetivo comum, um treino que unisse voz, corpo, texto, e música.

Durante a primeira etapa da pesquisa de campo, a fim de perceber como se dava o processo de desenvolvimento de minha própria expressão corporal, desenvolvi um estudo heurístico, passando por momentos de formação, através dos cursos descritos no capítulo 4. A partir dessas experiências de autoobservação, desenvolvi a abordagem para a segunda etapa da pesquisa de campo, uma pesquisa-ação, baseada em cinco conceitos: *consciência corporal*, *consciência espacial*, *consciência de grupo*, *reação do corpo ao som*, *reação do som vocal ao movimento do corpo*.

Durante a segunda etapa, trabalhei de forma colaborativa com cantores de diversas universidades brasileiras, como descrito no capítulo 5, aplicando o que concluí do estudo heurístico realizado anteriormente. Após a segunda etapa da pesquisa de campo, foi possível perceber que, aqueles cantores com mais tempo de estudos de canto, eram os que mais se identificavam com o problema a ser examinado nesta pesquisa. Aqueles participantes com até um ano de estudos de canto, além de não mostrarem-se confortáveis com os exercícios de expressão, mostravam-se claramente mais preocupados em emitir um som vocal adequado.

Mcpherson and Gabrielsson (2002)¹²⁹, no artigo “From Sound to Signe”, evidenciam essa questão. Para os autores, duas competências que não são automáticas competem entre si, o que, na investigação aqui relatada, seriam o canto e o gesto. Enquanto pelo menos uma dessas duas competências não estiver bem dominada, as duas continuarão a competir entre si. Os recursos cognitivos disponíveis serão distribuídos entre as duas competências, numa alternância de foco, que desfavorece um resultado harmonioso na performance.

129 Gary E. McPherson and Alf Gabrielsson (2011) “From Sound to Sign” in *The Science & Psychology of Music Performance* Published online October 2011 | e-ISBN: 9780199849291 DOI: <http://dx.doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195138108.003.0007>

A conexão das duas competências acontece numa recontextualização. No momento em que se unem o canto e o movimento, recontextualiza-se. Mas, antes de os unir, os estímulos gestuais devem acontecer separados dos estímulos vocais, de forma a proporcionar momentos de total concentração em um só aspecto, até que, após o desenvolvimento de maior vocabulário gestual, com repetição e tempo, ele fique fluente e automático. Os objetivos primordiais do trabalho corporal para a performance vocal devem ser: explorar movimentos diversos e contextualizar esses movimentos de forma coerente com a música.

A PRINCIPAL CONTRIBUIÇÃO desta investigação, para a melhoria da prática performativa do cantor lírico, é um grupo de oito ferramentas a serem exploradas pelo performer, de forma autônoma, num processo que é sobretudo pessoal, e que tem por objetivo propiciar experiências que viabilizem o desenvolvimento de conhecimentos tácitos.

Ainda não é possível dizer se há uma ordem ideal para o desenvolvimento do cantor, ou seja, se o início de seu treinamento deveria ser pelo canto ou pelo movimento. Frequentemente, nas atuais formas de trabalho, esse processo acontece, primeiro, através da voz. Seriam necessários experimentos com pelo menos dois grupos distintos, um que nunca tivesse tido aulas de canto, e outro já com bastante experiência em aulas de canto, de forma a explorar as duas hipóteses, observar os resultados, e compará-los. Essa seria uma sugestão de investigação futura. No entanto, partindo dos princípios de Jaques-Dalcroze, que sugerem uma iniciação musical pelo corpo, para só depois passar ao instrumento; e também, partindo-se do princípio de que quanto maior a consciência corporal, maiores serão as possibilidades de administração do próprio instrumento vocal, supõe-se que o mais apropriado seria iniciar o aprendizado pelo trabalho corporal expressivo, para só depois passar à técnica vocal.

Na pesquisa de campo para esta tese, foi possível observar que a maioria dos participantes guardavam imagens pessoais formadas a partir de estilos musicais outros que não erudito. Como não se identificam com a música erudita, esses cantores sentem-se fora de contexto, quando apresentando esse tipo de repertório. Após exercícios específicos e repetições, esses cantores mostraram-se mais confortáveis com a performance de música erudita, mas ainda predominam suas habilidades corporais quando cantam algo popular¹³⁰. Quanto mais o corpo estiver familiarizado com determinada linguagem física e musical, mais ele será capaz de falar por si só, através daquela linguagem específica. Então:

- Ainda que se criem situações a fim de estimular o desenvolvimento expressivo-corporal do cantor, não é possível garantir que esse desenvolvimento ocorra de forma linear, visto que ele depende da bagagem individual de experiências de vida, e dos padrões neurais formados a partir dessas experiências;
- Ainda que as características de personalidade de cada indivíduo afetem o seu comportamento expressivo-corporal, esse comportamento é passível de transformação, mediante a familiarização do indivíduo com os próprios padrões mental e físico (relação mente-corpo);
- As experiências pelas quais o corpo passa de forma repetida e consciente, são tão relevantes na construção da expressividade quanto aquelas pelas quais o corpo passa de forma eventual e inconsciente;
- Ainda que haja regras de comportamento cênico, conforme o estilo musical, é a fuga às regras que fomentará a criatividade;
- Mais do que a familiarização com um tipo de repertório, para um comportamento corporal expressivo mais pleno, é inevitável que o

¹³⁰ LCa, cantando teatro musical, no Videodocumentário, parte 1/3

URL: <https://www.youtube.com/watch?v=cEs9CeG5Sa0> minuto 15'27"

DA, e LCo cantando música pop no Videodocumentário, parte 3/3

URL: <https://www.youtube.com/watch?v=SCtWakmkrUM> aos minutos 3'53" e 5'23"

performer identifique-se com a peça e o estilo a ser apresentado. O estar familiarizado não significa necessariamente uma identificação.

Portanto, as principais afirmações que podem ser feitas, a partir da investigação aqui apresentada, são as seguintes:

1) *A expressão do corpo na performance vocal pode ser, de certa forma, reveladora: ter domínio da interpretação do texto musical é condição sine qua non para que o corpo se expresse em sintonia e de forma integrada com a performance vocal.*

Ou seja, uma das razões pelas quais o corpo não consegue se expressar com fluidez e de forma orgânica pode estar associada a uma visão não muito clara das intenções musicais do próprio cantor. Se o resultado musical a ser alcançado não estiver claro para o performer, como é que o corpo irá expressar essas intenções de forma clara?

O corpo não expressa somente as palavras, aquilo que o texto de uma canção sugere, mas expressa também as intenções musicais (articulações, gestos musicais, padrões rítmicos e melódicos, textura, harmonia, modulações, dinâmica...)

Portanto, eu posso cantar com fluidez ainda que eu não me expresse de forma fluida com o corpo. Porém, dificilmente eu irei me expressar de forma fluida com o corpo se eu não cantar com fluidez.

Por exemplo: quando LCa está cantando uma canção Defying Gravity, do musical Wicked, e levanta os braços de forma que parece ser "quase espontânea", no momento em que sua voz segue para uma nota aguda, ela parece ter bem claro o resultado sonoro que quer alcançar. É como se o corpo acompanhasse a voz. O vídeo deste momento

musical está incluso no videodocumentário que consta nos anexos desta tese.

2) *Ainda que sejam criadas estratégias para que a pessoa aprenda determinados movimentos e tenha um repertório corporal mais ampliado, integrar isso à performance vocal de forma orgânica é algo que não tem como ser ensinado. A pessoa aprende de forma tácita, através da observação e da própria experiência. Portanto, cada processo será único.*

Através da observação e do estudo empírico, ela vai criando imagens mentais tanto dos resultados sonoros que ela quer alcançar, quanto da expressão do corpo. São essas imagens a que ela vai recorrer no momento da criação artística. Então, não adianta ter só o repertório dos exercícios isolados. Também precisa formar imagens mentais do *movimento* na atuação conjunta de voz e corpo em ensaios, assim como na própria prática da performance de palco.

Por exemplo, ao comparar dois vídeos de LCa, um anterior e outro posterior à oficina relatada no capítulo 6, observa-se que, no primeiro, a cantora demonstra pouco envolvimento expressivo-corporal, braços imóveis ao longo do corpo, tronco reto, rosto sempre na mesma direção, corpo expressivamente “desativado” durante a performance. Já no segundo, mostra-se corporalmente mais ativa e integrada à música, com movimentos de tronco, direções do rosto, direções do foco do olhar, e utilização dos braços. Aqui, o corpo mostra-se claramente engajado na performance. Esses dois momentos estão integrados ao videodocumentário, nos anexos desta tese.

Então, em resposta aos questionamentos levantados ao início do capítulo 2:

Será que o intérprete teria necessariamente que viver no momento da performance a emoção sugerida pela obra, para que uma obra fosse

interpretada com êxito? Não necessariamente. Se ele for capaz de manter-se concentrado e apresentar uma fluidez física que engaje todo o corpo na ação expressiva, e desde que esta ação, gesto ou movimento apresente características físicas que correspondam à emoção sugerida na obra, o resultado poderá ser convincente.

Embora o interior e o exterior estejam interligados, não seria aquilo que o performer consegue exteriorizar, o que realmente importa em uma performance? Não apenas. Embora não seja necessário sentir a emoção sugerida pela obra, a fim de ser capaz de corporalmente externalizá-la, se não houver concentração suficiente, os movimentos, gestos e expressões poderão não parecer convincentes.

Será que para sermos convincentes, enquanto performers, acabamos por ter que sentir? Não necessariamente. O conjunto concentração + expressão física é capaz de sugerir uma emoção.

Será que o objetivo de um trabalho expressivo deve ser o de *estimular a emoção do próprio performer*, afinal de contas? Esse pode não ser o objetivo, não obstante, não seria mal se esse estímulo ocorresse. O performer deve ser capaz de perceber quais as reações de seu corpo, quando passa por determinadas emoções. Para tal, deve ser capaz de auto-observar-se enquanto passa por emoções diversas. Para a performance especificamente, ele deve ser capaz de reproduzir os padrões corporais correspondentes à emoção que pretende exprimir, e mantê-los presentes até o final da performance. Para tal, além da consciência corporal, deverá estar concentrado em suas ações.

Nas artes, embora o bem e o mal sejam completamente subjetivos, e dependentes das experiências individuais, estéticas e não estéticas, a relação entre a crítica e o criticado serve como alimento da evolução ou da involução do produto artístico. A depender da relação entre o crítico e o

criticado, ou seja, a depender de como o criticado interpreta a sua posição em relação ao crítico, poderá acatar a crítica de forma construtiva ou desconstrutiva, acreditando ou duvidando de suas próprias capacidades de percepção e de reflexão, sobre uma experiência que é sua e individual. Isso poderá gerar evoluções ou involuções.

Durante o processo da pesquisa de campo, tornou-se evidente que, quando as relações entre quem faz e quem emite julgamentos são pautadas, de forma honesta e reflexiva, nos saberes construídos por cada um, então, essas relações tendem a trazer evoluções para todos os envolvidos. A metodologia aqui aplicada mostrou-se adequada, favorecendo a relação de compartilhamento daqueles saberes únicos de cada participante. Esse compartilhamento de saberes, percepções e opiniões, constituem a mente deste trabalho. As conclusões que daí surgiram, constituem o corpo. Como mente e corpo são aqui compreendidos como um único sistema, as conclusões deste trabalho são saberes compartilhados.

Como resultados, durante a pesquisa de campo, ficou evidente que os processos expressivos podem acontecer, pelo menos, de 3 formas:

- A partir de uma emoção, expressar-se corporalmente;
- A partir de uma expressão corporal, evocar emoção;
- Através da expressão corporal, deixar transparecer uma emoção que não está de fato presente.

Inevitavelmente, o desenvolvimento da expressão corporal mostrou-se conectado ao autoconhecimento. O autoconhecimento inclui as heranças genéticas, os saberes “impostos” pela educação formal e pela cultura, e os saberes construídos a partir de uma busca pessoal e seletiva. As conexões desses saberes com o corpo encontram algumas explicações, hoje, nas investigações da Neurociência.

As oito ferramentas aqui propostas podem ser correlacionadas às afirmações atuais da Neurociência. Essa correlação reforça a coerência das afirmações apresentadas neste trabalho. Assim, conclui-se que, os princípios da Neurociência a serem considerados no treino do corpo do performer, seriam os seguintes:

- 1) O aprendizado acontece desde (ou antes de) o nascimento e durante toda a vida, e vai sendo registrado no cérebro em forma de conexões entre neurônios (sinapses);
- 2) Sinapses acontecem por influência do meio e viabilizam a retenção de informações no cérebro através das redes neurais;
- 3) A repetição de situações que propiciam determinadas sinapses faz com que estas estejam sempre ativadas, guardadas na memória;
- 4) A depender da qualidade de determinada experiência, ela será retida na memória como algo a ser evitado ou algo a ser repetido, assim como serão retidas as reações mentais/corporais relacionadas àquelas experiências;
- 5) As impressões sobre uma experiência dependem das circunstâncias em que a experiência se passou. No entanto, ainda que a repetição daquela experiência não signifique uma repetição da mesma qualidade de impressões e nem a necessidade de uma mesma reação, devido à memória emocional, a reação do indivíduo à experiência poderá ser a mesma;
- 6) Novas experiências ou uma reavaliação de experiências passadas ou uma repetição de experiências passadas com novos resultados podem formar novas sinapses;

- 7) A repetição da experiência e da ativação dessas novas sinapses poderá alterar a memória emocional relacionada àquela experiência, modificando habituais emoções e reações;
- 8) Com a formação de novas sinapses, novas redes neurais são formadas, viabilizando a retenção de novas informações, emoções e reações;
- 9) Com a falta de utilização (ou substituição) das informações relacionadas a determinadas sinapses, redes neurais são desativadas, dificultando o acesso a informações antes presentes;

O conhecer como conhecemos passa por um momento de ampla abertura, com as novas tecnologias que visitam o cérebro vivo e tentam explicar os processos que ali ocorrem. Esses novos conhecimentos tentam também compreender de que forma se dá a influência da genética, da cultura, da educação e da autoeducação sobre esses processos. Assim, vêm surgindo, nos últimos tempos, mais possibilidades de interferência sobre aquilo que somos, através de intervenções/alterações cirúrgicas, químicas, e/ou comportamentais. Conhecem-se melhor as influências dos hábitos e das mudanças de hábitos. Conhecem-se melhor as relações entre o que se conhece e o que não se conhece, entre a experiência daquilo que se é e a experiência daquilo que se pensa ser. Um corpo/mente que reflete e interfere em suas próprias condições de existência.

Portanto, o trabalho de expressão corporal aqui proposto, mais do que um melhoramento da performance, propõe uma abertura para profundas reflexões, alteração de hábitos, formas de pensar, formas de ser e de não ser. Enfim, propõe-se a busca pela ampliação da consciência de si. A partir de exercícios físicos e mentais, deseja-se que o performer desenvolva maior autoconhecimento, a fim de compor uma bagagem de ferramentas a partir das quais poderá construir o seu ser na arte, mas antes, e mais relevante, o seu ser no mundo.

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA

Aaker, et Al (2001) *Marketing Research* (7th Ed.), New York: John Wiley & Sons, Inc.

Azzara, Christopher D. (2002) "Improvisation" in Colwell, Richard, Richardson, Carol (Eds.) *The New Handbook of Research on Music Teaching and Learning*. New York: Oxford University Press.

Bachmann, Marie-Laure (1991) *Dalcroze Today. An Education through and into Music*. Oxford: Clarendon Press.

Bardet, Marie (2015) "A Atenção através do Movimento: o método Feldenkrais como disparador de um pensamento sobre a atenção", in *Revista Brasileira de Estudos da Presença*, Porto Alegre, v. 5, n. 1, p. 191-205, jan./abr. 2015. Disponível em: <<http://www.seer.ufrgs.br/presenca>>

Barthes, Roland (2009) *O óbvio e o obtuso*. Lisboa: Edições 70, LDA.

Berleant, Arnold (2010) *Sensibility and Sense: The Aesthetic Transformation of the Human World*. Exeter: Imprint Academic. Neste trabalho foi utilizada a edição digital convertida e distribuída em 2011 por Andrews UK Limited.

Bondía, Jorge Larrosa (2002) *Notas sobre a experiência e o saber de experiência*. Tradução de João Wanderley Geraldi Universidade Estadual de Campinas, Departamento de Linguística, Jan/Fev/Mar/Abr 2002 N° 19

Bowen, José A. (1999) "Finding the music in musicology: Performance history and musical works" in Cook, Nicholas & Everist, Mark (ed.) *Rethinking Music*. Oxford: Oxford University Press. (424-451)

Brown, William Earl (ed.) (1957) *Vocal Wisdom: Maxims of Giovanni Battista Lamperti*. New York: Crescendo/Taplinger Publishing Company.

Brook, Peter (2009) *Avec Grotowski*. Paris: Actes Sud – Papiers.

Caldwell, J. Timothy (1995) *Expressive Singing: Dalcroze Eurythmics for Voice*. New Jersey: Prentice-Hall, Inc.

Calvert, Dorys Faria (2013) *Desconstruindo Grotowski*. R. bras. est. pres., Porto Alegre, v. 3, n. 1, p. 341-347, jan./abr. 2013. Disponível em: <<http://www.seer.ufrgs.br/presenca>>

Campbell, Laura (1995) *Useful Experiences in Teaching Improvisation*. Lecture at Geneve Dalcroze Congress 1995. Distribuído gratuitamente pela Dalcroze International Society, em Londres.

Campo, Giuliano & Molik, Zygmunt (2012) *Trabalho de Voz e Corpo de Zygmunt Molik: O Legado de Jerzy Grotowski*. São Paulo: É Realizações e Editora.

Clark, Eric (2004) “Les Processus Cognitifs dans l’Interprétation” in Nattiez, Jean-Jacques (ed.) *Musiques. Une Encyclopédie pour le XXI^e Siècle. Volume 2: Les Savoirs Musicaux*. Paris: Acte Sud/Cité de la Musique. (pp. 342-358)

Clarke, Eric (2005) *Ways of Listening. An Ecological Approach to the Perception of Musical Meaning*. Oxford: Oxford University Press.

Clark, Mark Ross (2002) *Singing, Acting, and Movement in Opera: A Guide to Singer-etics*. Bloomington: Indiana University Press.

Clark, T. & Williamon, A. (2012) “Imagining the music: methods for assessing musical imagery ability” in *Psychology of Music*, 40, 471-493.

Clayton, Martin (Ed.) (2008) *Music, Words and Voice: A Reader*. New York: Manchester University Press.

Cohen, Annabel J. (2011) “Advancing interdisciplinary research in singing: A performance perspective” in *International Symposium on Performance Science*. Published by AEC.

Cohen, Renato (2002) *Performance como Linguagem: criação de um tempo espaço de experimentação*. São Paulo: Perspectiva.

Collins, Harry (2010) *Tacit & Explicit Knowledge*. Chicago: The University of Chicago Press.

COHN, Leila. Anatomia emocional: o corpo como um processo subjetivo. A psicologia formativa de Stanley Keleman. In: Encontro Paranaense, Congresso Brasileiro, Convenção Brasil-Latinomérica De Psicoterapias Corporais, XIX, XI, III, 2014. Anais. Curitiba: Centro Reichiano, 2014.

[ISBN – 978-85-87691-24-8]. Disponível em

URL: www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm. Acedido em 06 de julho de 2015.

Cook, Nicholas (2007) *Music, Performance, Meaning*. Burlington: Ashgate Publishing Company.

Cook, Nicholas (2003) "Music as Performance" in Clayton, Martin, Herbert, Trevor & Middleton, Richard (ed) *In The Cultural Study of Music: A Critical Introduction*. New York: Routledge. (pp. 204-214)

Cook, Nicholas & Everist, M. (eds) (1999) *Rethinking Music*. Oxford: Oxford University Press.

Correia, Jorge Salgado (2009a) *Conhecimento Tácito e Pedagogia Instrumental*. Aveiro: Universidade de Aveiro.

Correia, Jorge Salgado (2009b) "Developing musicality in the teaching of performance" in Malloch, S. & Trevarthen, C (Eds) *Communicative Musicality: exploring the basis of human companionship*. Oxford: Oxford University Press (pp. 597-610).

Correia, Jorge Salgado (2008) "Do performer and listener share the same musical meaning?" in *Estudios de Psicología*. Madrid: Fundación Infancia y Aprendizaje de España, dirigida por Dr. Alberto Rosa Rivero da Universidad Autónoma de Madrid. 29(1), 49-69, ISSN: 0210-9395.

Correia, Jorge Salgado (2007) "Um modelo explicativo do trabalho do intérprete" in Monteiro, Francisco e Martingo, Ângelo (Eds) *Interpretação Musical: Teoria e Praxis*. Lisboa: Colibri.

Correia, Jorge Salgado (2006) "Como comunicamos musicalmente?" artigo publicado na revista online "Sonido, Imagen y Movimiento en la Experiencia Musical" pela S.A.C.C.O.M.

Correia, Jorge Salgado (2005a) "Utopia E Música", *E-topia: Revista Electrónica de Estudos sobre a Utopia*, nº 4. ISSN 1645-958X. URL: <http://performa.web.ua.pt/pdf/actas2007/Jorge%20Correia.pdf> acedida em julho de 2016.

Correia, Jorge Salgado (2005b) " 'O sorriso sem rosto...' Como comunicamos musicalmente?" in *Festivais de Outono*. PerforMED 1. Aveiro: Universidade de Aveiro. (pp. 77-87)

Coutinho, Clara P. (2014) *Metodologia de Investigação em Ciências Sociais e Humanas: teoria e prática*. Coimbra: Almedina.

Cox, Arnie (2008) "Hearing, Feeling, Grasping Gestures" in Gritten, Anthony & King, Elaine (Eds) *Music and Gesture*. Hampshire: Ashgate (pp. 45 - 60).

Curry, Samuel Silas (1895) *Lessons in Vocal Expression*. Boston: The Expression Company.

Dalcroze, Émile Jaques- (2000) *Rhythm, Music & Education*. London: The

Dalcroze Society Inc.

Dalcroze, Émile Jaques- (1917) "Rhythm as a factor in education" in Sadler, M. E. (ed) *The Eurhythmics of Jaques-Dalcroze*. London: Constable & Company. (pp.....)

Dalcroze, Émile Jaques- (1917) "Moving plastic and dance" in Sadler, M. E. (ed) *The Eurhythmics of Jaques-Dalcroze*. London: Constable & Company. (pp....)

Damásio, António (2010) *O Livro da Consciência: A Construção do Cérebro Consciente*. Lisboa: Temas E Debates – Círculo de Leitores.

Damásio, António (2013) *O Sentimento de Si: Corpo, Emoção e Consciência*. Lisboa: Temas E Debates – Círculo de Leitores.

Damásio, António (2014a) *O Erro de Descartes: Emoção, Razão e Cérebro Humano*. Lisboa: Temas E Debates – Círculo de Leitores.

Damásio, António (2014b) *Ao Encontro de Espinosa: As Emoções Sociais e a Neurologia do Sentir*. Lisboa: Temas E Debates – Círculo de Leitores.

Davidson, Jane (2006) "She is the one: Multiple Functions of Body Movement in a Stage Performance by Robbie Williams" in Gritten, Anthony & King, Elaine (eds) *Music and Gesture*. Burlington: Ashgate. (pp. 208-225)

Davidson, Jane & Correia, Jorge S. (2001) "Meaningful Musical Performance: A bodily experience" in *Research Studies in Music Education*, no 17. Callaway International Resource Centre for Music Education. (pp. 70-83)

Davidson, Jane & Correia, Jorge S. (2002) "Body Movement in Performance" in Parncutt, Richard, McPherson, Gary E. (eds) *The Science and Psychology of Music Performance: Creative Strategies for Teaching and Learning*. New York: Oxford University Press. (pp. 237-252)

Davidson, Jane (1993) "Visual perception of performance manner in the movements of solo musicians" in *Psychology of Music*, 21. (pp. 103-113).

Davidson, Pitts, Correia, Jorge Salgado (2001) "Reconciling technical and expressive elements in musical instrument teaching: Working with children" in *Journal of Aesthetic Education*, 35 (3): 51-62.

Deliège, Irène (2008) "La perception de la musique" in Nattiez, Jean-Jacques (ed.) *Musiques. Une Encyclopédie pour le XXI^e Siècle. . Volume 2: Les Savoirs Musicaux*. Paris: Acte Sud/Cité de la Musique. (pp. 359-389)

Derrida, Jacques (1967) "The separation of speech and song" in: *Of Grammatology*. Baltimore, MD: Johns Hopkins University Press. Part II, ch 3, Section II. (pp. 195-200).

Deshimaru, Taisen; Chauchard, Paul (2010) *Zen Y Cerebro*. Barcelona: Editorial Kairós.

Dick, B. (2000) *A beginner's guide to action research* [On line]. Available at http://www.uq.net.au/action_research/arp/guide.html

Doscher, Barbara M. (1994) *The Functional Unity of the Singing Voice*. London: The Scarecrow Press, Inc.

Ekman, Paul (2004) *Emotions Revealed*. London: Phoenix.

Engel, Franis (2015) *The Alexander Technique - What Is It?* URL: <http://www.alexandertechnique.com/articles/engel/> - acedida em 6 de Dezembro de 2015

Feldenkrais, Moshe (1990) *Awareness Through Movement*. New York: Harper One.

Findlay, Elsa (1971) *Rhythm and Movement. Applications of Dalcroze Eurhythmics*. Van Nuys: Summy-Birchard Inc.

Freitas, M.T.A. (2000) *Vygotsky e Bakhtin: Psicologia e Educação: um intertexto*. São Paulo: Editora Ática.

Friberg, Anders, BATTEL, Giovanni U (2002) "Structural Communication" in Parncutt, Richard, McPherson, Gary E. (eds) *The Science and Psychology of Music Performance: creative strategies for teaching and learning*. New York: Oxford University Press. (pp. 199 - 218)

Gama, Maria Clara S. Salgado (1998) "A Teoria das Inteligências Múltiplas e suas implicações para Educação" URL: <http://www.homemdemello.com.br/psicologia/intelmult.html> acedido em julho de 2016.

Gardner, Howard (1994) *Estruturas da mente: a Teoria das Múltiplas Inteligências*. Porto Alegre: Artes Médicas.

Gil, José (2001) *Movimento Total - O Corpo e a Dança*. Lisboa: Relógio D'Água.

Goffman, Erving (1963) *Stigma: Notes on the Management of Spoiled Identity*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Goffman, Erving (1959) *The Presentation of Self in Everyday Life*. Garden City, NY: Doubleday.

Gritten, Anthony, King, Elaine (eds.) (2008) *Music and Gesture*. Hampshire: Ashgate.

Grotowski, Jerzy (1967) *Para um Teatro Pobre*. São Paulo: Forja.

Hanulla, Mika (2009) "Catch Me If You Can: Chances and Challenges of Artistic Research" in *Art&Reasearch. A Journal of Ideas, Contexts and Methods*. Retrieved January, 17th, 2013, from <http://www.artandresearch.org.uk/v2n2/hannula1.html>

Hewitt, Donna (2011) "Choreographic approaches to music composition for a new musical interface: The eMic" in *International Symposium on Performance Science*. Published by AEC.

Huron, David (2007) *Sweet Anticipation - music and the psychology of expectation*. Massachusetts: The MIT Press.

Ilari, Beatriz (2003) *A música e o cérebro: algumas implicações do neurodesenvolvimento para a educação musical* in Revista da ABEM, no. 9, Setembro de 2003 (pp. 7-16).

Johnson, Mark (1987) *The Body in the Mind: The Bodily Basis of Meaning, Imagination, and Reason*. Chicago: University of Chicago Press.

Juslin, Patrik N., Persson, Roland S (2002) "Emotional Communication" in Parncutt, Richard & McPherson, Gary E. (eds) *The Science and Psychology of Music Performance: creative strategies for teaching and learning*. New York: Oxford University Press. (pp. 219 - 236)

Kagen, Sergius (1960) *On Studying Singing*. New York: Dover.

Keleman, Stanley (1985) *Emotional Anatomy*. Berkeley: Center Press.

Keleman, Stanley (1992) *Anatomia Emocional*. São Paulo: Summus.

Keleman, Stanley (2013) *Taking Charge of Your Life*. Mimeo Berkeley: Center Press.

Kramer, Lawrence (2011) *Interpreting Music*. Los Angeles: University of California Press.

Laban, Rudolf (2011) *The Mastery of Movement*. New York: Dance Horizons.

Lakoff, George, Johnson, Mark (1999) *Philosophy in the Flesh, the embodied mind and its challenge to Western Thought*. New York: Basic Books.

Larson, Steve (2006) "Musical Gestures and Musical Forces: Evidence from Music-Theoretical Misunderstandings" in Gritten, Anthony & King, Elaine (eds) *Music and Gesture*. Burlington: Ashgate. (61-74)

Lidov, David (2008) "Emotive Gesture in Music and its Contraries" in Gritten, Anthony & King, Elaine (eds) *Music and Gesture*. Hampshire: Ashgate Publishing Limited. (pp. 24-44)

Makela, M., Nimkulrat, N., Dash, D. P., & Nsenga, F. X. et. alia (2011) "On Reflecting and Making in Artistic Research" in *Journal of Research Practice*. Volume 7, Issue 1, Article E1. Retrieved January, 17th, 2013, from <http://jrp.icaap.org/index.php/jrp/article/view/280/241>

Marshall, Lorna (2013) *The Body Speaks: performance and physical expression*. London: Bloomsbury Publishing Plc.

Matos, Cláudia Neiva, Travassos, Elizabeth, Medeiros, Fernanda Teixeira de (2008) *Palavra Cantada. Ensaios sobre Poesia, Música e Voz*. Rio de Janeiro: FAPERJ/7 LETRAS.

Miller, Richard (1986) *The Structure of Singing: System and Arts in Vocal Technique*. New York: Schirmer Books.

Nettl, Bruno, Russel, Melinda (Eds.) (1998) *In the course of PERFORMANCE - studies in the world of musical improvisation*. Chicago: The University of Chicago Press.

O'Donoghue, Dónal (2009) "Are We Asking the Wrong Questions in Arts-Based Research?" in *Studies in Art Education. A Journal of Issues and Research*, 50(4): 352-368.

Oida, Yoshi; Marshall, Lorna (2013) *The Invisible Actor*. London: Bloomsbury Publishing Plc.

Oida, Yoshi; Marshall, Lorna (2012) *Um Ator Errante*. São Paulo: Via Lettera Editora e Livraria Ltda.

Parncutt, Richard, McPherson, Gary E. (Eds) (2002) *The Science and Psychology of Music Performance: Creative Strategies for Teaching and Learning*. Oxford: Oxford University Press.

Parra, Sandra (2007) "Respiração e criação cênica. A Respiração no Trabalho do Ator" in *Artefilosofia*. Ouro Preto, n.2. (pp. 170-179)

Patel, Aniruddh D. (2008) *Music, Language, and the Brain*. New York: Oxford University Press.

Paynel, Peter, Lavine, Peter A. & Crane-Godreau, Mardi A. (2015) *Somatic experiencing: using interoception and proprioception as core elements of trauma therapy* in HYPOTHESIS & THEORY ARTICLE. Front. Psychol., 04 February 2015 | <http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00093>

Pierce, Alexandra (2007) *Deepening Musical Performance through Movement: the theory and practice of embodied interpretation*. Indiana: Indiana University Press.

Pierce, Alexandra (2005) *Generous Movement: A Practical Guide to Balance in Action/With CD (Moving Awareness)*.

Pierce, Alexandra, Pierce, Roger (2002) *Expressive Movement: Posture And Action In Daily Life, Sports, And The Performing Arts*. Cambridge: Perseus Publishing.

Ritchie, L., Williamon, A. (2013) “Measuring musical self-regulation: Linking processes, skills, and beliefs” in *Journal of Education and Training Studies*, 1: 106-117.

Ritchie, L., Williamon, A. (2012) “Self-efficacy as a predictor of musical performance quality” in *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 6: 334-340.

Rubin, Mirna (2000) *Pedagogia Vocal no Brasil: uma abordagem emancipatória para o ensino-aprendizagem do canto*. Tese apresentada no âmbito do Mestrado em Música, na Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UniRio). Rio de Janeiro.

Sacks, Oliver (2008) “A Música no Cérebro: imagética e imaginação” in *Musicofilia*. Lisboa: Antropos. (pp. 45 – 53)

Sadler, M. E (Ed.) (1917) *The Eurhythmics of Jaques-Dalcroze*. London: BiblioLife, Constable & Company Ltd.

Salgado, António (2005) “A expressividade na face e na voz do cantor e sua importância na comunicação do conteúdo emotivo de uma performance musical” in *Festivais de Outono*. PerforMED 1. Aveiro: Universidade de Aveiro. (pp. 37-49)

Sánchez, Martha (2004) “Antecedentes sobre la Rítmica de Jaques Dalcroze” in *Vivencias musicales a través de la Rítmica*. Costa Rica: FLADEM.

Sawyer, R. K. (2007) "Music and Conversation". In Miell, Dorothy, MacDonald, Raymond and Hargreaves, David J. *Musical Communication*. New York: Oxford University Press (Capítulo 3: 47).

Schnebly-Black, Julia; Moore, Stephen (1997) *The Rhythm Inside - connecting body, mind, and spirit through music. Dalcroze Eurhythmics*. Portland, Oregon: Rudra Press.

Shawn, Ted (1974/1954) *Every Little Movement: A Book About François Delsarte*. New York: Dance Horizons.

Škilters, Jurgis (2011) "Experience and Perspectivity in Perceptual Generation of Meaning" in *Gestalt Theory. An International Multidisciplinary Journal Official Journal of the Society for Gestalt Theory and its Applications (GTA)*. Vol 33, Issue/Heft 5/4.

Sloboda, John A. (2004) "Dons Musicaux et Innéisme" in Nattiez, Jean-Jacques (ed.) *Musiques. Une Encyclopédie pour le XXI^e Siècle. Volume 2: Les Savoirs Musicaux*. Paris: Acte Sud/Cité de la Musique. (pp 540-560)

Sloboda, John (2008) "Musical Performance and Emotion: Issues and Developments" in *Exploring the Musical Mind*. Oxford: Oxford University Press. Capítulo 13 (pp. 225 - 240).

Slowiak, James; Cuesta, Jairo (2013) *Jerzy Grotowski*. São Paulo: É Realizações Editora.

Small, Christopher (1998) *Musiking*. Wesleyan University Press.

Smith, Hazel and Dean, Roger T. (eds) (2009) *Practice-led Research, Research-led Practice in the Creative Arts*. Endinburgh: Endinburgh University Press.

Smith, M. K. (2003) 'Michael Polanyi and tacit knowledge'. *The encyclopedia of informal education*. Acedido em 14 de Janeiro de 2013, em www.infed.org/thinkers/polanyi.htm

Stanislavski, Constantin (1964) *A Preparação do Ator*. Tradução: Pontes de Paula Lima (da tradução norte-americana). Rio de Janeiro: Civilização Brasileira.

Stanislavski, Constantin (1970) *A Construção da Personagem*. Tradução: Pontes de Paula Lima (da tradução norte-americana). Rio de Janeiro: Civilização Brasileira.

Stanislavski, Constantin (1972) *A Criação de um Papel*. Tradução: Pontes de Paula Lima (da tradução norte-americana). Rio de Janeiro: Civilização Brasileira.

Stebbins, Gevenieve, Delsarte, François (1887) *Delsarte System Of Expression...* Address of François Delsarte before the Philotechnic Society of Paris. Translated from unpublished manuscripts. 2nd Edition. New York: Edgar S. Werner.

Stebbins, Geneviève (1902/1977). *The Delsarte System*. Dance Horizons, New York.

Stebbins, Geneviève (1888) *Society Gymnastics and Voice-culture: Adapted from The Delsarte System*. 6th Edition. New York: Edgar S. Werner Publishing & Supply Co.

Tramier, Henri & Roll, Jean-Pierre (2011) *Le Corps et la Musique*. Aix-en-Provence: Presses Universitaires de Provence.

Trevarthen, Colwin (2000) "Musicality and the intrinsic motive pulse: evidence from human psychobiology and infant communication" in *Musicae Scientiae*, special issue 1999-2000. ESCOM European Society for the Cognitive Sciences of Music. (pp.155-215)

Waskul, Dennis, Vannini, Phillip (2012) "The Performative Body: dramaturgy, the body, and embodiment" disponível em URL: http://www.academia.edu/1523379/The_Performative_Body_Symbolic_Intellectualism_Dramaturgy_Affect_and_the_Sociology_of_the_Body acedido em janeiro 2016.

Wu, Victor (Ed.) (ano indisponível) *Taijiquan in 88 forms*. Hong Kong: Hai Feng Publishing Company.

Williamon A, Edwards D, & Bartel L (eds.) (2011), *Proceedings of the International Symposium on Performance Science 2011*, European Association of Conservatoires [ISBN 9789490306021].

Williamon A, Pretty S, & Buck R (eds.) (2009), *Proceedings of the International Symposium on Performance Science 2009*, European Association of Conservatoires [ISBN 9789490306014].

Williamon A & Coimbra D (eds.) (2007), *Proceedings of the International Symposium on Performance Science 2007*, European Association of Conservatoires [ISBN 9789090224848].

Williamon A (ed.) (2004), *Musical Excellence: Strategies and Techniques to Enhance Performance*, Oxford University Press [ISBN 9780198525356].

Zilberman, Regina (2004) *Estética da Recepção e História da Literatura*. São Paulo: Editora Ática.

Zoete, Beryl de (1963) "A Tribute to My Master, Jaques-Dalcroze" in *The Thunder and the Freshness*. Capítulo avulso distribuído gratuitamente pela Dalcroze International Society, em Londres.

Zumthor, Paul (2007) *Performance, Recepção, Leitura*. Rio de Janeiro: Cosacnaify.

ENTREVISTAS EM VIDEO (DISPONÍVEIS ON LINE)

Cunningham, Merce (2009) *Merce Cunningham at 90*. <http://www.youtube.com/watch?v=2hLljFBQBN0> acedido em 16/03/2013.

Cunningham, Merce (2008) *Merce Cunningham: Talking Dance*. <http://www.youtube.com/watch?v=DGjzL75eVa8&feature=endscreen> acedido em 16/03/2013.

Cunningham, Merce (1981) *Merce Cunningham's Working Process*. <http://www.youtube.com/watch?v=zhK3Ep4HiIO> acedido em 16/03/2013.

Laban, Rudolf von (1900?) *Dança Expressionista Alemã - Rudolf von Laban*. <http://www.youtube.com/watch?v=FSShj74qcwo> acedido em 16/03/13.

Damásio, António (2013) *Fronteiras do Pensamento. Entrevista Exclusiva*. Porto Alegre, Brasil. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=SIj3hOMaIIM> acedido em janeiro de 2015.

Ferretti, Edmar (2009) *Ladeira Metálica*.

URL: <https://www.youtube.com/watch?v=3p582K9gbwk> acedido em julho de 2016.

Grotowski, Jerzi (1980) *Who is Grotowski?*

URL: <https://www.youtube.com/watch?v=g3KpOdtzHso> acedido em dezembro de 2014.

PALESTRAS ON LINE

Borges, Hélia (2014) *Café Filosófico: Corpo e intensidade - A saúde como capacidade de experimentar a vida...*, com a Profa. Dra. Hélia Borges – professora na Faculdade Angel Viana, no Rio de Janeiro, nos cursos de Graduação em Dança e Pós-Graduação Terapia através do movimento. https://www.youtube.com/watch?v=NHP_J9vNYAU acedido em janeiro de 2016.

Guerra, Leonor Bezerra (2013) "Cérebro e Aprendizagem:

Um Diálogo entre a Neurociência e a Educação" ICB/UFMG/BRASIL.

III Ciclo de Palestras do Núcleo de Formação de Professores, disponível on line através do URL: <https://www.youtube.com/watch?v=934wiekO-8g> acedido em janeiro de 2016.

Lima, Dani (2012) Café Filosófico: O que pode o corpo?

URL: <https://www.youtube.com/watch?v=oE3aoW2xp4w>

Acedido em maio de 2016.

Vianna, Angel (2014) Café Filosófico: Da Razão ao Corpo.

URL: https://www.youtube.com/watch?v=QRaOcmEl_uk

Acedido em Junho de 2016.

VIDEOGRAFIA

Maria Callas interviewed by Lord Harewood (1964):

<http://www.youtube.com/watch?v=yM78P3wtqII>

Teresa Stratas in La Bohème with Franco Zeffirelli:

http://www.youtube.com/watch?v=cgUUwI_p9z4

Teresa Stratas - Mi Chiamano Mimi (Puccini):

<http://www.youtube.com/watch?v=d8M5ZXKVOWQ>

Mirella Freni - Mi Chiamano Mimi (Puccini)

<http://www.youtube.com/watch?v=Bm29-POmIg8>

Laban technique, with Pilar Urreta, Centro Nacional de las Artes (2008):

<http://www.youtube.com/watch?NR=1&feature=endscreen&v=7GCnMOFFS48>

Laban Technique. Fundação para o Desenvolvimento da Educação -- FDE.

Directed by Leo Halsman and Maria Mommensohn:

<http://www.youtube.com/watch?v=dqvt-valEmg&feature=related>

<http://www.youtube.com/watch?v=Sb46n5mLrzs&feature=relmfu>

Universidade - Terapias Somáticas - Canal da Fundação Oswaldo Cruz, Rio de Janeiro, acedido em 16 de abril de 2015:

<https://www.youtube.com/watch?v=82K3vOZ6Cj4>

REFERÊNCIAS CIBERNÉTICAS

<http://www.alexandertechnique.com/fma.htm> - acedida em 6 de dezembro de 2015.

<http://www.filologia.org.br/viicnlf/anais/cadernol2-04.html> - acedida em 01/04/2012

http://thedavincicode.org.ua/?page_id=95 - acedida em 01/05/2012

http://homepage.smc.edu/sawoski_perviz/Stanslavski.pdf - acedida em 01/05/2012

<http://www.infoescola.com/biografias/constantin-stanislavski/> - acedida em 01/04/2012

<http://www.infed.org/thinkers/polanyi.htm> acedida em 14 de Janeiro de 2013.

<http://www.missouriwestern.edu/orgs/polanyi/> acedida em 14 de Janeiro de 2013.

<https://barelysufficient.org/2010/07/the-concept-of-knowledge/> acedida em 14 de Janeiro de 2013.

ESTÁGIOS:

Training on Dalcroze Eurhythmics, Dalcroze Summer Course, em Canterbury, Reino Unido, julho/agosto de 2013. Carga horária: 44 horas. Professores: Joan Pope (Austrália), Karin Greenwald (UK), Katie W. (UK), Louise Mathieu (Canadá).

Delsarte System of Expression, em Rotterdam, Holanda, Outubro de 2013. Carga horária: 12 horas. Professora: Deborah Black (USA).

Texto e Movimento, Studio 44, em Berlin, Alemanha, em Janeiro de 2014. Carga horária: 24 horas. Professores: Constanza Macras, Miki Shoji, Anouk Aimée.

Chi Kung Tai Chi, Escuela Superior de Chi Kung Tai Chi, em Madrid, Espanha, em Outubro de 2014. Carga horária: 10 horas. Professor: Haoqing Liú.

Estágio Teatral Yoshi Oida, em Paris, França, em Maio de 2015. Carga horária: 18 horas. Professor: Yoshi Oida.

Alfabeto do Corpo de Zygmunt Molik. Corpo e Voz, em Lisboa, Portugal, Dezembro de 2015. Carga horária 20 horas. Professor: Jorge Parente.

BIBLIOGRAFIA CONSULTADA PARA A OFICINA NA UFPI:

Bachmann, Marie-Laure (1991) *Dalcroze Today. An Education through and into Music*. Oxford: Clarendon Press.

Campbell, Laura (1995) *Useful Experiences in Teaching Improvisation*. Geneva: Lecture at Geneva Dalcroze Congress 1995.

Clark, Eric (2004) “Les Processus Cognitifs dans l’Interprétation” in Nattiez, Jean-Jacques (ed.) *Musiques. Une Encyclopédie pour le XXI^e Siècle. Volume 2: Les Savoirs Musicaux*. Paris: Acte Sud/Cité de la Musique. (pp. 342-358)

Curry, Samuel Silas (1895) *Lessons in Vocal Expression*. Delsartean teacher.

Dalcroze, Emile Jaques- (2000/1921) *Rhythm, Music & Education*. Ashford: The Dalcroze Society Inc.

Deliège, Irène (2008) “La perception de la musique” in Nattiez, Jean-Jacques (ed.) *Musiques. Une Encyclopédie pour le XXI^e Siècle. . Volume 2: Les Savoirs Musicaux*. Paris: Acte Sud/Cité de la Musique. (pp. 359-389)

Derrida, Jacques (1967) “The separation of speech and song” in: *Of Grammatology*. Baltimore, MD: Johns Hopkins University Press. Part II, ch 3, Section II. (pp. 195-200)

Ekman, Paul (2003) *Emotions Revealed*. London: Phoenix.

Findlay, Elsa (1971) *Rhythm and Movement. Applications of Dalcroze Eurhythmics*. Van Nuys: Summy-Birchard Inc.

Marler, Peter (2004) “Les Origines Animales de la Musique” in Nattiez, Jean-Jacques (ed.) *Musiques. Une Encyclopédie pour le XXI^e Siècle. Volume 2: Les Savoirs Musicaux*. Paris: Acte Sud/Cité de la Musique. (pp. 495-505)

Oida, Yoshi; Marshall, Lorna (2013) *The Invisible Actor*. London: Bloomsbury Publishing Plc.

Sadler, M. E. (1917) *The Eurhythmics of Jaques-Dalcroze*. London: Constable & Company Ltd.

Sloboda, John A. (2004) “Dons Musicaux et Innéisme” in Nattiez, Jean-Jacques (ed.) *Musiques. Une Encyclopédie pour le XXI^e Siècle. Volume 2: Les Savoirs Musicaux*. Paris: Acte Sud/Cité de la Musique. (pp. 540-560)

Stanislavski, Constantin (1964) *A Preparação do Ator*. Tradução: Pontes de Paula Lima (da tradução norte-americana). Rio de Janeiro: Civilização Brasileira.

Stanislavski, Constantin (1970) *A Construção da Personagem*. Tradução: Pontes de Paula Lima (da tradução norte-americana). Rio de Janeiro: Civilização Brasileira.

Stanislavski, Constantin (1972) *A Criação de um Papel*. Tradução: Pontes de Paula Lima (da tradução norte-americana). Rio de Janeiro: Civilização Brasileira.

Stebbins, Geneviève (1902/1977, pág 143) – The Delsarte System – Dance Horizons, New York, 1977.

Stebbins, Geneviève (1888) *Society Gymnastics and Voice-culture: Adapted from The Delsarte System*. 6th Edition. New York: Edgar S. Werner Publishing & Supply Co.

Zoete, Beryl de (1963) “A Tribute to My Master, Jaques-Dalcroze” in *The Thunder and the Freshness*.

ANEXOS

ANEXO 1



Departamento de Comunicação e Artes

As perguntas a seguir são parte do material de pesquisa para minha investigação sobre expressão corporal para cantores, para o meu Doutorado em Música (Estudos em Performance) na Universidade de Aveiro, Portugal, sob a supervisão do Professor Dr. Jorge Salgado Correia.

Perguntas para cantores profissionais e/ou instrutores de voz:

Nome:

Instituição:

Escolaridade:

Você deseja ter o nome mencionado no trabalho, caso citado?

() Sim / () Não / () Tanto Faz

QUESTÕES:

1) Você prepara suas expressões de corpo para um recital?

2) Se você é um(a) cantor(a) de ópera, a sua preparação do corpo para um papel de ópera difere de uma preparação para um recital de canções? Comente.

3) Você move propositadamente seu corpo na performance para produzir um significado, ou sente que o seu corpo naturalmente reage ao significado do que você está cantando?

4) Você ensina canto? Há quanto tempo?

Caso ensine:

a) Quantos alunos, em uma escala de 1 a 10, sabem o que fazer com suas mãos, suas expressões de rosto ou seus movimentos do corpo no palco? Ou seja, quantos são naturalmente *bastante expressivos*?

b) Leciona expressão corporal para seus alunos de canto? Em caso de resposta positiva, como você faz isso? Caso não o faça, por que razão não o faz?

5) Em sua opinião, de onde vem os bloqueios de expressão corporal?

- 6) Você entende o movimento expressivo do corpo como algo somente inato, ou como uma habilidade que qualquer cantor pode aprender a usar?
- 7) Você faz qualquer notação de movimento do corpo em sua partitura vocal? Você acredita que as notações de movimento de corpo na partitura poderiam ser úteis para fins de ensaio e performance?
- 8) Você diria que um trabalho de expressão corporal é válida para qualquer cantor, na cultura ocidental, não importando o seu estilo de música?
- 9) Você diria que o tipo de personalidade e a linguagem de corpo manifestada no dia-a-dia de uma pessoa (os gestos e movimentos característicos daquela pessoa em sua interação social) influenciam a sua forma de expressão corporal no palco? Ou seja, esses gestos e movimentos corporais aparecem com frequência no momento da performance?
- 10) Acha que se deve procurar adequar o repertório à personalidade do cantor ou é o cantor quem deve se adaptar ao repertório?
- 11) Se um(a) cantor(a) não encontra uma forma de ser expressivo(a) em cena, como acha que se deveria orienta-lo(a) para que encontre formas de interpretar com expressão?

Muito obrigada pela sua colaboração!

Deborah Moraes Gonçalves de Oliveira¹

Contatos: (351)91 311 56 54 OU deboraholiveira@ua.pt

¹ Deborah Moraes Gonçalves de Oliveira (Researcher): Assistant Professor at Universidade Federal do Piauí, BRASIL; Doctor's Degree Student at Universidade de Aveiro, PORTUGAL; Master of Music (Voice Performance) from The Boston Conservatory, USA (1997); Bachelor of Music (Voice) from Universidade Federal do Rio de Janeiro, BRASIL (1994). Scholarship: Santander Young Professors and Researchers (2012). Member of the *Núcleo de Pesquisa em Música da UFPI* (NUPEMUS). Collaborator Researcher at INET-md, Aveiro, Portugal. Contact: deboraholiveira.ufpi@hotmail.com

QUESTIONÁRIO PARTICIPANTES WORKSHOPS 2014
Pesquisa de Campo para Doutorado em Música – Universidade de Aveiro
Deborah Moraes Gonçalves de Oliveira

Idade _____

Tempo de estudos específicos de técnicas para o canto _____

Profissão _____

ANTES DO CURSO

1 - O que espera aprender em aulas de Canto?

2 - Nessas aulas, de que forma trabalha-se uma canção?

3 - A sua ação corporal, quando canta em público, é intuitiva ou planejada com antecedência?

A sua participação é de imenso valor para a minha investigação! Muito obrigada pela colaboração!

ANEXO 3

WORKSHOP AT GUILDHALL SCHOOL OF MUSIC AND DRAMA, in LONDON (ENGLAND, UK), on FEBRUARY 27TH, 2015, at 12 PM
BODY EXPRESSION FOR SINGERS – MUSIC PHD RESEARCH (PERFORMANCE STUDIES) AT UNIVERSIDADE DE AVEIRO (PORTUGAL)
DEBORAH OLIVEIRA (PERIOD OF RESEARCH: 2012-2016)

How many years of Singing studies? _____

Where did/do you study Singing? _____

What kind of training in body expression did you received? _____

EXERCISE NUMBER X OPINION	I LIKE IT A LOT	I LIKE IT	I DON'T LIKE IT	IT'S IRRELEVANT	COMMENTS
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					

DALCROZE UK INTERNATIONAL SUMMER SCHOOL Canterbury 27 July - 2 August 2013

It's all about language; it's all about movement!**An Unforgettable Summer with Dalcroze!**

The way we move, speak, laugh or cry has to do with the vocabulary we accumulate throughout our lifetime. Not only a vocabulary of words, but also a vocabulary of movements that allows us to communicate, even in situations where the people involved don't speak the same language. The vocabulary of movements depends on what we are exposed to, the kind of experiences we've had. Human beings experiences are not static; they are always happening and influencing our way of being. They are reflected on our daily tasks and on our social relationships.

As I write these words, I'm sitting on a train, traveling from St Pancras station in London, England, to Gatwick AirPort, to take a flight back to Portugal, where I'm attending a Music PHD Program, at Universidade de Aveiro, with a research on movement. In this train, right in front of me, is a lady who communicates, in deaf-mute language, to a guy right beside her. As they both go on communicating, the curiosity that I've always had for the language of signs, regains strength, and I realise that it all has to do with movement!

The Intensive Dalcroze Summer Course I've just taken, in Canterbury, has awakened in me a more accurate sense of observation of any kind of movement, and I'm thrilled! More than 40 hours of contact with Dalcroze experts, from the United Kingdom, Australia, Canada and the United States, has awakened in me a feeling of perception for every movement of the body, and I've come to realise that, as the language of signs is communication, every movement is communication!

I've just had the most wonderful week in Canterbury, with the wonderful Joan Pope (what an amazing energy for teaching she has!), Karin Greenhead, Nicola Gaines, Katie Wearing, Cynthia Wilson, Louise Mathieu, among other equally wonderful Dalcroze teachers and many nice people from all over the world! That was my first experience with the Dalcroze method, and it has changed my whole way of thinking about my teaching. Through movement, I want to try and teach my voice students music elements such as tones, rhythm, phrasing, dynamic, colour, reading, hearing, lets say, all that it takes to develop human and artistic expressions. I'm very much convinced that Dalcroze will be most useful to that goal! I went to that course looking for ways of learning music through body movement, and I realized that the opposite is also true; you can learn how to free your body movements through music expressions!

As Dalcroze's work is always through movement and sound before sign, and because the sign language is all about movement and expression of thought, I strongly feel that both of them can be put together somehow for the work with singers. At that exact moment on the train, I've decided to explore the link

between body expression & sign language, and I thank the wonderful Dalcroze Summer Course Teachers and my multi idioms colleagues in Canterbury for helping me open this new path in my studies! After all, it's all about language; it's all about communication; it's all about movement!

I would also like to express my appreciation for the wonderful classrooms of Canterbury Church University, as well as for the great Lanfranc accommodations, and the warm welcome meeting in the first day, by the Dalcroze Course members! I also couldn't forget to show my gratitude for the warm coffee breaks during that week, which were prepared by Nicola's sweet mom! I could tell everything was done with much love!

A very special 'thank you' goes to Greta Price, who kindly answered all my emails and who helped me a lot with my application process to that course!

Hope to meet you all again in the future! Let's plan an Intensive Dalcroze Course in Brazil? Oh, that would be a dream come true!

Deborah Moraes Gonçalves de Oliveira

**(Universidade de Aveiro –
PORTUGAL/ Universidade Federal do
Piauí – BRAZIL)**



Deborah & Marian

Two years ago, I wrote to the UK Dalcroze Society about a course I was interested in named "Stepping into Music". I was told this course was no longer offered and advised to attend the Dalcroze International Summer School instead.

Since my application was done from Syria where I was working as a volunteer with several NGOs I took a chance in applying for a partial grant which was kindly accepted and maintained since I wasn't able to come for two consecutive years due to the mounting instability and violence in Syria. My husband and I were able to relocate along with the Syrian dance/theater troupe called Enana, for which we work as PR part-time representatives, whose many professional dancers are now refugees!

I was very excited to participate in a Dalcroze activity having been introduced to its concept through Ken Guilmartin, the founder of a successful early childhood program music and movement program called Music Together, based in New Jersey. It was in fact a highlight to meet Dr. Ruth at the Symposium who coincidentally had known Ken as a student, and who described him as a creative and enthusiastic musician/teacher!

The professional aspect of the 2013 Summer workshops, the planning, the class contents, the variety of workshops offered, the level of participation required, the clear presentation, the relevant live classes demonstrations and overall atmosphere reflected great quality and care!

An enormous amount of work went into the details and logistics of this very special and commemorative Summer School. However, for me and many others I talked to, an outstanding aspect which made this experience a very memorable one, is the warmth and extremely personable way with which the UK Society's administration

DALCROZE (exercícios selecionados):

1. Caminhadas, alternando os passos uniformemente. Cada passo representa um tempo. Entre um passo e outro, batem-se palmas, também uniformemente, o que representará o contratempo. Tentar manter o ritmo sempre constante e igualmente dividido em tempo e contratempo.

2. Ao som do piano, o aluno deve caminhar enfatizando com palmas o tempo forte. O professor, ao piano, deve alternar os compassos (binário, ternário, quaternário etc.) sem aviso, de forma que o aluno tente reconhecer auditivamente os diferentes tipos de compasso, representando-os corporalmente, em seguida. Ao repetir o mesmo exercício, o aluno deverá marcar o tempo com uma pisada mais forte do que as demais, sem palmas. Assim, passa-se o foco do tempo forte para outra parte do corpo. A cada mudança de compasso, o aluno deverá também mudar a direção da sua caminhada. Nessa repetição, portanto, são maiores as exigências quanto à coordenação motora e à concentração.

3. Ao piano, o professor executa um trecho em compasso quaternário, ao qual o aluno caminhará para a frente, marcando mais forte o primeiro tempo. Ao ouvir o professor falar qual será o próximo tipo de compasso, o aluno prepara-se para executar uma vez apenas o novo compasso, andando para trás, e logo volta a andar para a frente em compasso quaternário, até que o professor avise em voz alta novo compasso, e assim por diante.

4. Ao som de “Rite of Spring” de Stravinsky, os alunos caminham marcando o tempo, atentos ao comando do professor que, com a partitura em mãos, avisa qual será a divisão do compasso seguinte ao que estão ouvindo, de forma que o aluno esteja mentalmente preparado para cada mudança de compasso.

5. “Exercises in interrupted marching” – caminhar e, ao parar, o aluno deve sentir o ritmo internamente, sem marcar por qualquer meio muscular, depois volta a caminhar no mesmo ritmo.

Delsarte (exercícios selecionados):**I - EQUILÍBRIO**

1 - De pé, com as pernas esticadas e o peso dividido igualmente em ambos os pés, tente inclinar o corpo para a frente (como uma peça inteira). A articulação para esse movimento só deve ser sentida nos tornozelos. Transfira o peso do corpo para os dedos dos pés, fique ali por alguns segundos; transfira de volta para a posição central (neutra), centro dos pés, e fique ali por alguns segundos; transfira o peso cuidadosamente para o calcanhar, até o ponto onde ainda pode sentir-se equilibrado e sem tensões pelo corpo; e, novamente, retorne à posição neutra central. Esse exercício deve ser feito lentamente, prestando atenção ao equilíbrio, à transferência de peso nas diferentes partes da planta dos pés, e aos limites da inclinação frontal e traseira.

2 - Olhando para um ponto fixo à sua frente, incline o corpo para a frente (como um todo), transferindo o peso do centro dos pés para os dedos, como no exercício anterior, e fique lá até que se sinta bem equilibrado; sem sair dessa inclinação, levante os calcanhares inclinando os pés para frente e apoiando-se somente sobre os dedos dos pés, fique ali alguns segundos; desça o calcanhar e, só depois de sentir os pés inteiros no chão, volte o tronco para a posição neutra central, transferindo o peso dos dedos dos pés para o centro dos pés.

3 - De pé, com as pernas bem estendidas e o peso dividido igualmente em ambos os pés, relaxe ligeiramente os joelhos, soltando a musculatura que normalmente os mantêm não flexionados. Verá alterada, assim, a “linha reta” de suas pernas. Os joelhos ficarão ligeiramente flexionados. Em seguida, volte a utilizar o músculo atrás dos joelhos para novamente encontrar-se de “pernas retas”. Faça isso algumas vezes até sentir que a única coisa movendo-se em seu corpo é a articulação dos joelhos, num movimento mínimo. Tenha cuidado para não flexioná-los demais, resultando em redução de sua altura. Realize o exercício como se a cabeça tivesse que permanecer o tempo todo na mesma altura. Esse exercício liberará as tensões que muitas vezes se acumulam nos joelhos, quando se está de pé, sobretudo em situações de pressão emocional.

Essa tensão nos joelhos pode levar a tensões em outras partes do corpo, inclusive à laringe, limitando o som vocal.

4 - Agora, podemos fazer uma soma dos 3 primeiros exercícios. Destrave os joelhos, incline o corpo para frente, como uma peça inteira, transferindo o peso do centro dos pés para os dedos (mas desta vez com os joelhos já ligeiramente flexionados); equilibre-se sobre os dedos dos pés, levantando somente os calcanhares, mas ainda com os joelhos ligeiramente flexionados; desça novamente, transfira o peso de forma que o equilíbrio volte à posição neutra central, e só então estique as pernas, desdobrando os joelhos.

II - DECOMPOSIÇÃO

1 - Segure um pequeno objeto em uma de suas mãos - uma maçã, por exemplo - segure-a em frente aos seus olhos, numa distância confortável em que possa observá-la (a uns 30 ou 40cm de seus olhos), e incline a cabeça para frente em sua direção, posicionando a sua testa na altura da maçã (os olhos focando sempre na maçã); faça o mesmo com cada parte da cabeça, sem mudar o foco do olho que deve permanecer no objeto, leve a cabeça à frente, como se o nariz fosse em direção à maçã; e em seguida, faça o mesmo com o queixo, elevando-o à altura da maçã. Observe as mudanças em suas sensações internas, conforme as mudanças de expressões. Observe o que se passa internamente, conforme a parte do rosto que está a ser projetada mais à frente, com foco do olhar sempre na mesma direção, o foco no objeto.

2 - Tendo em mente que seu tronco pode ser dividido em três partes, caminhe ao redor da sala, movendo mais à frente cada uma das 3 divisões de seu tronco (peito, cintura, pélvis).

3 - Exercício de caminhadas - leve à frente uma das pernas, sem colocar o peso do corpo sobre ela, mantendo o equilíbrio na perna traseira. Agora, inicie o passo pela perna de trás, começando por levantar o calcanhar e transferir o peso do corpo para os dedos, até que o peso se mova para a perna da frente; passe a perna de trás relaxadamente para a frente, avançando, assim, a caminhada. Deixe o quadril solto, para que possa mover-se graciosamente.

4 - Dizendo uma frase qualquer, aponte para uma das partes do corpo, mudando pontos cada vez que diz a linha novamente. A frase usada nos workshops no Brasil foi "por que diz que eu não estou do seu lado? Eu estou totalmente do seu lado" (no curso com Black: "What do you mean I'm not on your side?! I'm totally on your side.").

5 - Considerando o corpo dividido em três partes (cabeça, tronco, pernas), e considerando que cada uma dessas partes pode novamente ser subdividida em três (testa, nariz, queixo; peito, barriga, pélvis; quadril, joelhos, pés), diga alguma frase ou cante alguns versos de uma canção, enquanto move alternadamente, para a frente, diferentes partes do corpo, de forma que utilize cada uma das nove partes da divisão do corpo. Observe a influência da posição do corpo sobre a intenção do texto que você está comunicando.

Obs.: esse exercício mostra que a posição do corpo determina a intenção por trás das palavras. Esse exercício pode ser combinado com o exercício realizado durante o Dalcroze Summer Course, proposto por Joan Pope: O(A) professor(a) diz um poema enquanto os alunos, de olhos fechados, fazem um gesto para cada palavra. Em seguida, os alunos repetem o gesto com os olhos abertos, para ver o que seus colegas escolheram como gestos. E, finalmente, repetem todos os gestos, de olhos abertos, dizendo o poema em voz alta. Ao associar palavras a gestos, se obtém uma excelente forma de também memorizar as palavras do poema.

III - OPOSIÇÃO

1 - De pé, levante os braços até a altura do peito, alongue-os à frente, sem estendê-los por completo, formando um arco à frente do corpo. Palmas das mãos para frente, como se dissesse 'pare!'; sem baixar os braços, gire o tronco para a esquerda e a cabeça para a direita; partindo dessa posição, mova simultaneamente a cabeça e o tronco para suas direções contrárias, até que a posição fique invertida. Ao passar pelo centro do corpo, cabeça e braços devem encontrar-se na mesma direção, para logo em seguida seguirem em direções opostas. Cuide de que o movimento seja uniforme e mantenha o mesmo ritmo para a cabeça e o tronco. Ao mover a cabeça, cuide de que o olhar acompanhe o movimento, como se desenhando um semicírculo na horizontal logo à frente. Evite deixar que a pupila dê saltos repentinos de um ponto focal a outro. Ao

contrário, sinta que o olhar desenha uma linha continua e horizontal, no espaço à sua frente.

2 - De pé, com a cabeça para cima, o olhar no teto e os braços relaxados ao longo do corpo, mova lenta e simultaneamente a cabeça para baixo e os braços em paralelo, para cima, até que os mesmos apontem para o teto, e a cabeça esteja inclinada para baixo, com o olhar para o chão. Observe como esses movimentos da cabeça e dos braços desenharam um semicírculo no ar. Em seguida, inverta o movimento, voltando à primeira posição, em que as mãos apontam para o chão, e a cabeça inclinada para trás, dirige o olhar para o teto. Mantenha sempre o mesmo andamento ao movimentar a cabeça e os braços, de forma que cheguem ao mesmo tempo à sua frente e, depois, aos pontos opostos. Repita esse exercício algumas vezes, até perceber que consegue coordenar as duas partes com segurança.

TEXTO E MOVIMENTO (exercícios selecionados):

A) Das aulas de Anouk Froidevaux

1) Em dupla, uma pessoa deita de bruços no chão, completamente relaxada, enquanto a outra, ajoelhada ao lado, e usando o peso do próprio corpo, apoia as mãos nas costas da pessoa a sua frente, de forma a jogar o peso, ora para a mão direita, ora para a mão esquerda. O que fará a força da “massagem” será a transferência, de um lado para outro, do peso do corpo de quem está sentado, e não a força das mãos em si.

2) Individualmente, senta-se em uma cadeira, inspira-se pelo nariz e expira-se pela boca, imaginando o tronco como uma coluna inteira e espaçosa, cheia de ar. Na expiração, alongar o corpo, como se puxados pelos cabelos para cima; na inspiração, contrai-se, relaxando levemente os músculos que sustentam a coluna vertebral. Neste exercício, observar a energia que percorre o corpo na expiração, até mesmo produzindo um som forte de expulsão do ar, como se o ar partisse da pélvis em direção à boca, numa grande e intensa coluna de vento. Enquanto se solta o ar, pressionam-se os pés para baixo e a nuca para cima, alongando o tronco até que sinta a coluna estirada.

3) Caminhar pela sala, observando o que há ao redor (como nos exercícios de Dalcroze). O olhar deve orientar a direção do movimento, e a energia do movimento depende dessa decisão de direção. Experimentar variações no caminhar, aproveitando as diversas dinâmicas possíveis, até mesmo correr, quando desejar. Porém, sempre se orientando por um ponto fixo no espaço da sala. Antes do movimento de deslocamento, olhar numa determinada direção, e fixar o olhar em um ponto específico. Só depois, deslocar-se, com decisão, naquela direção.

4) Em grupos (no workshop eram grupos de 5 pessoas), movimentar-se ao som de uma música qualquer, procurando movimentar o corpo numa relação entre a música, os componentes do grupo, e o espaço cênico.

5) Em grupo, caminhar pelo espaço cênico. O ministrante do workshop poderá propor, em voz alta, tempos de pausa e tempos de movimentos lentos ou

acelerados, intercalando sempre esses momentos, de forma a surpreender o grupo. Variações criam interesse.

6) Em grupo, espalhados pelo ambiente cênico, da pausa, construir um movimento num crescente de energia. Ex.: eu parei virada para um holofote e, dali, comecei a respirar movendo lentamente o tronco e acelerando, até que o corpo todo estivesse repleto daquela energia e passasse a deslocar-se pela sala.

B) Das aulas de Miki Shoji.

- 1) Automassagem - de pé, com uma das mãos no ventre e a outra espalmada no peito, num movimento de aquecimento. Invertem-se as mãos depois de alguns segundos.
- 2) Aquecem-se as mãos, deslizando a palma de uma na outra num movimento rápido, e quando sentir que estão aquecidas, pousar a mão direita na testa e a esquerda na nuca. Depois de alguns segundos, inverter as mãos.
- 3) Movimento e Respiração - mão no abdômen e outra no peito, inspira-se no centro e depois gira-se o tronco da extrema direita para a extrema esquerda, entoando um som em uma altura qualquer, com a vogal “U”.
- 4) De pé, passar a perna direita à frente da esquerda, entrelaçando-as. Da mesma forma, passar o braço direito à frente do esquerdo, ao longo do centro do corpo, entrelaçando mãos e dedos, como se dando as mãos a si mesmo. Sem soltar as mãos, trazê-las de encontro ao peito. Ficar nessa posição alguns segundos, cabeça ereta, olhar num foco fixo à frente. Voltar as mãos, sempre entrelaçadas, à posição anterior, e inclinar o tronco levando os braços na direção dos pés e relaxando a cabeça. Voltar à posição inicial e repetir o exercício, trocando a perna e o braço que estavam na frente.
- 5) De pé, abraçando a si mesmo, cruzando os braços pela frente do corpo, com as mãos tocando os ombros opostos, inspirar e com as pernas juntas em paralelo, agachar expirando. Repetir por alguns segundos o mesmo movimento de agachar e levantar, dobrando os joelhos ao baixar e esticando as pernas ao levantar.

C) De Constanza Macras

CORPO:

- 1) Numa posição de joelhos no chão, como quem engatinha, observando a conexão entre o topo da cabeça e o cóx, devíamos manter a cabeça alinhada com a coluna, nem baixa e nem alta, o olhar para o chão e um leve movimento para frente e para trás, observando como há uma única linha ligando cabeça e cóx, através da coluna. Em seguida, deslocarmos pela sala, nessa posição.
- 2) Depois de algum tempo, observando a conexão acima mencionada, explorar o espaço, nas mais diversas alturas, imaginando que rodávamos em espiral pela sala (como um desenho da tira do DNA), a cabeça orientando essa espiral.
- 3) Ir de encontro aos outros e interagir com eles corporalmente, fazendo-os girar e também girando a si mesmo.
- 4) Selecionar uma parte do corpo e explorar todas as possibilidades de movimento dessa parte do corpo.
- 5) Interagir em dupla, num diálogo em que cada um se manifesta explorando os movimentos da parte do corpo que escolheu.

TEXTO

- 1) Em dupla: uma pessoa ao lado da outra, ambas de pé. Enquanto uma conta alguma história ou fala de si, a outra deixa-se cair, devendo ser amparada por quem estiver falando, sem que esta pessoa interrompa a história que estiver contando. Quem fala, segura ou levanta o colega do chão, enquanto continua a falar.
- 2) Escolhe-se uma palavra-chave para ser repetida como vício de linguagem. Conta-se alguma história utilizando aquela palavra com frequência. Ex.: tipo assim, like, interesting, certainly, clearly, obviously etc.
- 3) Macras pediu-nos que levássemos no dia seguinte a biografia de alguma figura famosa. A partir dessa biografia, deveríamos “encarnar” a personagem e falar como se fôssemos ela mesma a contar sua própria história. Esse exercício foi realizado em dupla, da seguinte forma: uma pessoa utilizava a biografia e a outra fazia o som ambiente, música, ruídos, batidas, para criar a ambiência para a história daquela biografia. Exercício excelente para cantores!

- 4) Macras pediu-nos que preparássemos uma canção para o dia seguinte. Esse exercício foi feito em dupla. Enquanto um cantava, o outro o orientava a certa distância, como se tocando a aura de quem cantava. Os movimentos de quem cantava dependiam do que sugeria o parceiro. O objetivo não era encostar no colega, mas sim, fazê-lo mover-se através de gestos à distância.
- 5) Exercício individual. Cada pessoa deveria contar algo trágico ou ruim que tenha lido nos jornais ou revistas. A esse exercício, Constanza chamou Apocalyptic Stories, ou algo assim. Enquanto contava a trágica história, a pessoa deveria escolher uma única parte do corpo, a qual deveríamos imaginar pesada, enquanto todo o resto do corpo, leve, tenderia subir, ou flutuar. Seria uma “luta” entre o peso e a leveza!

OS 25 EXERCÍCIOS DOS WORKSHOPS (a correlação entre os exercícios selecionados nos estágios)

O MOVIMENTO PARA A PAUSA

O primeiro exercício consiste em posicionar-se de pé, pernas ligeiramente afastadas, corpo centralizado, ou seja, com o peso igualmente distribuído entre as duas pernas. Braços pendendo ao longo do tronco. Lentamente, condiciona-se a atenção para a mão direita, relaxando os músculos do polegar, indicador, médio, anelar e mindinho. Tenta-se relaxar a palma da mão e o pulso. Percebe o peso causado ao braço direito pela ausência de sustentação nos músculos da mão direita. Em seguida, relaxa-se o antebraço, o braço, e o ponto de articulação entre o braço e o ombro. Observa-se o quão pesado é esse braço após o relaxamento dos músculos que o sustentam.

Relaxa-se a virilha, em seguida, a perna, joelhos, ante-perna, tornozelos. Por último, passamos para os pés, dedo a dedo e, finalmente, a planta dos pés. Sem nenhuma resistência muscular, deixa-se cair ao solo. Sinta o peso do corpo contra o solo. Não tente mover-se ao chão. Fique na posição em que cair, por alguns minutos.

Nesse exercício, com a atenção voltada para o distensionamento dos músculos, o foco de concentração do executante está voltado para o próprio corpo. Consegue-se que o performer concentre-se apenas em seus músculos, sem no entanto pedir diretamente que ele não pense em mais nada, já que um pedido dessa natureza poderia causar efeito oposto ao desejado, ou seja, certamente o levaria a pensar em muitas coisas.

Delsarte, em busca de sentido aparentemente similar ao do exercício acima, propõe a seguinte sequência para a prática corporal, à qual denomina Ginástica Estética: 1. Dedos; 2. Mãos; 3. Antebraços; 4. Braços inteiros; 5. Cabeça; 6. Torso; 7. Pés; 8. Partes baixas das pernas; 9. Pernas inteiras; 10. Corpo inteiro; 11. Pálpebras; 12; Mandíbula (Stebbins & Delsarte 1887, 12).

AQUECIMENTO

1) Automassagem – de pé, com uma das mãos no ventre e a outra espalmada no peito, num movimento de aquecimento. Invertem-se as mãos depois de alguns segundos.

2) Aquecem-se as mãos, deslizando a palma de uma na outra num movimento rápido, e quando sentir que estão aquecidas, pausa-se a mão direita na testa e a esquerda na nuca. Depois de alguns segundos, invertem-se as mãos.

3) Movimento e Respiração – com uma mão no abdômen e a outra no peito, inspira-se, e depois gira-se o tronco da extrema direita para a extrema esquerda, entoando um som em uma altura qualquer, com a vogal “U”.

4) De pé, passa-se a perna direita à frente da esquerda, entrelaçando-as. Da mesma forma, passa-se o braço direito à frente do esquerdo, ao longo do centro do corpo, entrelaçando mãos e dedos, como se dando as mãos a si mesmo. Sem soltar as mãos, trá-las de encontro ao peito. Fica-se nessa posição alguns segundos, com a cabeça ereta, e o olhar num foco fixo à frente. Voltam-se as mãos, sempre entrelaçadas, à posição anterior, e inclina-se o tronco, levando os braços na direção dos pés e relaxando a cabeça. Volta-se à posição inicial, e repete-se o exercício, trocando a perna e o braço que estavam na frente.

5) De pé, abraça-se a si mesmo, cruzando os braços pela frente do corpo, com as mãos tocando os ombros opostos. Em seguida, inspira-se e, com as pernas juntas e paralelas, agacha-se expirando. Repete-se por alguns segundos o mesmo movimento de agachar e levantar, dobrando os joelhos ao baixar e esticando as pernas ao levantar.

I - EQUILÍBRIO

1) a) De pé, com as pernas esticadas e o peso dividido igualmente em ambos os pés, inclina-se o corpo para a frente (como uma peça inteira). A articulação para esse movimento só deve ser sentida nos tornozelos. Colocando o peso do apoio nos dedos dos pés, fica-se ali por alguns segundos; em seguida, retorna-se à posição central (neutra), e fica-se ali por mais alguns segundos; move-se o peso cuidadosamente para o calcanhar, até o ponto onde ainda se sente

equilibrado e sem tensão sobre o corpo; novamente, retorna-se à posição neutra central. Esse exercício deve ser feito lentamente, prestando atenção ao equilíbrio, à transferência de peso, e aos limites da inclinação frontal e traseira.

b) Olhando para um ponto fixo à frente, inclina-se o corpo para a frente (como um todo inteiro), ali ficando equilibrado; sem sair dessa inclinação, inclina-se os pés para frente, levantando-se o calcanhar e apoiando-se sobre os dedos por alguns segundos; desce, e só depois de sentir os pés inteiros no chão, volta-se o tronco para a posição neutra central.

c) De pé, com as pernas esticadas e o peso dividido igualmente em ambos os pés, flexiona-se ligeiramente os joelhos e depois volta-se a desflexioná-los. Repete-se o mesmo algumas vezes, até sentir que a única coisa a mover no corpo seja a articulação dos joelhos, num movimento mínimo. Cuide para não flexioná-los demais, resultando em redução de altura. A cabeça deve permanecer o tempo todo na mesma altura.

d) Realiza-se agora a soma dos 3 primeiros exercícios. Dobra-se os joelhos, dobra-se o corpo para frente, como uma peça inteira (mas desta vez com os joelhos já dobrados); equilibra-se sobre os dedos dos pés, levantando os calcanhares; ao descer, leva-se o corpo à posição neutra central e, só então, estica-se as pernas, desflexionando os joelhos.

II - DECOMPOSIÇÃO

2) De pé, braços relaxados ao longo do corpo. Observa-se os braços divididos em partes, que por sua vez são conectadas por juntas. Cada parte pode estar carregada de energia (tonicidade) ou pode estar sem nenhuma energia (relaxada) - “on and of”, conforme o comando desejado. Eleva-se um dos braços, levando, em primeiro lugar, o cotovelo para cima, em seguida o pulso, depois a palma da mão e, por último, os 5 dedos. A tonicidade vai acontecendo nessa sequência. Conduz-se a energia de uma parte a outra, de forma consciente e precisa. Por fim, relaxa-se, na ordem inversa, cada parte do braço, começando pelos dedos, depois o pulso, o cotovelo, o ombro, até que o braço todo volte ao estado inicial, relaxado ao longo do corpo. Obs.: com esse exercício, percebe-se, sobretudo, a evolução da energia, conforme o comando

muscular. Percebe-se a força ou a fraqueza do movimento, conforme se tonifica ou se relaxa cada parte do corpo. De frente para o espelho, observa-se o tamanho do braço esquerdo e do direito, após a realização do exercício. Depois, repete-se o exercício com o outro braço.

3) Sacode-se cada mão e cada pé. Depois, trazem-se, próximo aos olhos, o dedo indicador e médio de uma das mãos, afastando-os em seguida como se apontassem ao longe. O olhar segue os dedos. Depois de repetir três vezes o mesmo, desenha-se no ar, com os mesmos dedos, o símbolo do infinito (um oito deitado) e acompanha-se esse desenho com o olhar. O globo ocular deve acompanhar o movimento. Em seguida, desenha-se um símbolo maior, usando todo o braço, e se continua a acompanhá-lo com o olhar. Depois, encosta-se a orelha no braço com que esteja a desenhar (a cabeça encostada ao ombro do braço que executa o desenho), e repete-se o traço do infinito, agora de forma ainda mais ampla, e todo o corpo acompanha o movimento do desenho. Repete-se tudo com o outro braço.

4) a) De pé, observa-se como o corpo pode ser dividido em três grandes partes: pernas, tronco e cabeça. Desloca-se o quadril para um dos lados, relaxando apenas uma das pernas, e observa-se como os ombros seguem para o lado oposto, para criar um equilíbrio, e como a cabeça tende a ir para o mesmo lado do quadril. Faz-se o mesmo para o outro lado (nesse exercício observa-se tanto a oposição quanto a decomposição). Pode-se ver essa postura nas estátuas gregas da antiguidade.

b) Segura-se um pequeno objeto em uma das mãos - uma maçã, por exemplo -, segura-o em frente ao rosto e inclina-se a cabeça para frente, na direção do objeto, posicionando a testa em direção ao objeto (os olhos devem focar sempre o objeto); faz-se o mesmo com cada parte da cabeça, sem mudar o foco do olhar, que deve permanecer no objeto. Estica-se o pescoço, levando a cabeça à frente, como se o nariz fosse em direção à maçã; em seguida, faz-se o mesmo com o queixo em direção à maçã. Observe como a sensação e a expressão mudam, a depender da parte do rosto que esteja projetada mais à frente, mas com foco do olhar sempre na mesma direção.

c) Tendo em mente que o tronco pode ser dividido em três partes, caminha-se ao redor da sala, movendo alternadamente para frente cada uma das 3

divisões do tronco (peito, cintura, pélvis).

6) Exercício de caminhadas – leva-se à frente uma das pernas, sem colocar o peso do corpo sobre ela, mantendo o equilíbrio na perna traseira. Então, inicia-se o passo pela perna de trás, começando por levantar o calcanhar e transferir o peso do corpo para os dedos, até que o peso se mova para a perna da frente; passa-se a perna de trás relaxadamente para a frente, avançando, assim, a caminhada. Deixa-se o quadril solto, para que se possa mover graciosamente.

7) Dizendo uma frase qualquer, aponta-se para uma das partes do corpo, mudando pontos cada vez que se diz a linha novamente (a frase que usamos no curso foi "Por que diz que eu não estou do seu lado? Eu estou totalmente do seu lado" ("What do you mean I'm not on your side?! I'm totally on your side").

8) Dizendo alguma frase de um texto, ou cantando alguns versos de uma canção, tenta-se mover para frente diferentes partes do corpo, de forma que se utilize cada uma das nove partes da divisão do corpo, e se observe a influência da posição do corpo no significado do que está sendo dito.

Obs.: é possível combinar esse exercício com o exercício do poema, proposto pela professora Doutora Joan Pope (DALCROZE), e descrito a seguir.

9) Exercício do Poema

Um poema será lido, com pausas entre as palavras. De olhos fechados, para cada palavra, o cantor deverá fazer um movimento corporal. Ao chegar ao final do poema, ele deverá ser repetido, agora o cantor deve escolher nova posição na sala e, ainda de olhos fechados, repetir os movimentos que fez na primeira escuta das palavras. Ao fim do poema, agora de olhos abertos, o cantor deve repetir o processo, ouvindo novamente o poema. Por fim, de olhos abertos, o cantor deve recitar o poema movimentando-se na sequência que escolheu.

III - OPOSIÇÃO

10) a) De pé, levanta-se os braços até a altura do peito, alonga-os à frente, sem esticar por completo, formando um arco à frente do corpo, com as palmas

das mãos para a frente, como se dissesse ‘pare!’; sem baixar os braços, gire o tronco para a esquerda e a cabeça para a direita; partindo desta posição, mova simultaneamente a cabeça e o tronco para suas direções contrárias, até que a posição fique invertida. Ao passar pelo centro do corpo, cabeça e braços devem encontrar-se na mesma direção, para logo em seguida seguirem em direções opostas. Cuide de que o movimento seja uniforme e mantenha o mesmo ritmo para a cabeça e o tronco. Ao mover a cabeça, cuide de que o olhar acompanhe o movimento, como se desenhando um semicírculo na horizontal logo à frente. Evite deixar que a pupila dê saltos repentinos de um ponto focal a outro. Ao contrário, sinta que o olhar desenha uma linha contínua e horizontal, no espaço à frente.

10) b) De pé, com a cabeça para cima, o olhar no teto, e os braços relaxados ao longo do corpo, move-se lenta e simultaneamente a cabeça para baixo e os braços em paralelo, para cima, até que os mesmos apontem para o teto, e a cabeça esteja inclinada para baixo, com o olhar para o chão. Esses movimentos da cabeça e dos braços desenharam um semicírculo no ar. Em seguida, inverte-se o movimento, voltando à primeira posição, em que as mãos apontam para o chão, e a cabeça inclina para trás, dirigindo-se o olhar para o teto. Deve-se manter o mesmo andamento ao movimentar a cabeça e os braços, de forma que ambos cheguem ao mesmo tempo à sua frente e, depois, aos pontos opostos. Repete-se esse exercício algumas vezes, até que consiga coordenar as duas partes com segurança.

11) (AUTOPERCEPÇÃO) Em grupo, caminha-se pelo espaço cênico. O ministrante do workshop poderá propor, em voz alta, tempos de pausa e tempos de movimentos, lentos ou acelerados, intercalando-os de forma a surpreender o grupo. Variações criam interesse.

12) (AUTOPERCEPÇÃO) Em grupo, espalhados pelo ambiente cênico, da pausa, construir um movimento num crescente de energia. Ex.: eu parei virada para um holofote e, dali, comecei a respirar movendo lentamente o tronco e acelerando até que o corpo todo estivesse repleto daquela energia e passasse ao deslocamento pela sala.

13) (PERCEPÇÃO ESPACIAL) Caminha-se pela sala, observando o que há ao redor (como nos exercícios de Dalcroze). O olhar deve orientar a direção do

movimento, pois a energia do movimento depende dessa decisão de direção. Deve-se experimentar variações no caminhar, aproveitando as diversas dinâmicas possíveis, até mesmo correr, quando desejar. Porém, sempre se orientando por um ponto fixo, no espaço da sala. Antes do movimento de deslocamento, procura-se olhar numa determinada direção e fixar o olhar em um ponto específico. Só depois se desloca, com decisão, naquela direção.

14) (PERCEPÇÃO ESPACIAL) Em grupos (no workshop foram grupos de 5 pessoas), movimentar-se ao som de uma música qualquer, procurando sentir o movimento do corpo em relação à música, a relação entre os elementos do grupo, e a utilização do espaço.

15) a) Sentados em círculo, cada pessoa diz o nome duas vezes e o grupo repete, também duas vezes, com as mesmas características de volume, cor, altura, entonação, fraseado etc.

b) Numa segunda rodada, pede-se a cada um que diga o nome com um gesto, e os demais repetem o som e o gesto. (Além dos nomes, pode-se usar cidades, animais, bebidas, roupas, comidas, etc.)

16) Caminhadas, alternando os passos uniformemente. Cada passo representa um tempo. Entre um passo e outro, batem-se palmas, também uniformemente, o que representará o contratempo. Tenta-se manter o ritmo sempre constante e igualmente dividido em tempo e contratempo.

17) Ao som do piano, caminha-se enfatizando com palmas o tempo forte. O professor, ao piano, alterna os compassos, sem aviso, de forma que o aluno experimente auditivamente e corporalmente as mudanças entre binário, ternário, quaternário, etc. Em seguida, o aluno repetirá o exercício, porém marcando o tempo com uma pisada mais forte do que as demais, e sem palmas. A cada mudança de compasso, o aluno deverá também mudar a direção da sua caminhada.

18) Ao piano, o professor executa um trecho em compasso quaternário, ao som do qual o aluno caminhará para a frente, marcando mais forte o primeiro tempo. Ao ouvir o professor dizer qual será o próximo compasso, o aluno prepara-se para executar o novo compasso andando para trás, e logo volta a

andar para a frente em compasso quaternário, até que o professor avise em voz alta novo compasso, e assim por diante.

19) Ao som de “Rite of Spring” de Stravinsky, os alunos caminham marcando o tempo, atentos ao comando do professor que, com a partitura em mãos, avisa qual será a divisão do compasso seguinte ao que estão ouvindo, de forma que o aluno esteja mentalmente preparado para cada mudança de compasso.

20) “Exercises in interrupted marching” – caminhar e, ao parar, o aluno deve sentir o ritmo internamente, sem marcar por qualquer meio muscular, depois volta a caminhar no mesmo ritmo.

TEXTO

21) Em dupla: uma pessoa ao lado da outra, de pé. Enquanto um conta alguma história ou fala de si, o outro deixa-se cair e deve ser amparado por quem esteja falando, sem que essa pessoa interrompa a história que estiver contando. Quem fala, segura ou levanta o colega do chão, enquanto continua a falar.

22) Escolhe-se uma palavra-chave (ou expressão) para ser repetida como vício de linguagem. Conta-se alguma história utilizando aquela palavra (ou expressão) com frequência. Ex.: tipo, cara, certamente, obviamente, definitivamente, etc.

23) Macras pediu-nos que levássemos, no dia seguinte, um trecho da biografia de alguma figura famosa. A partir dessa biografia, devíamos narrar, ou “encarnar” a personagem sobre quem falaríamos como se fôssemos a própria a contar sua história. Esse exercício foi realizado em dupla da seguinte forma: uma pessoa utilizava a biografia e a outra fazia o som ambiente, música, ruídos, batidas, para criar a ambiência para a história daquela biografia.

24) Constanza pediu-nos que preparasse uma canção para o dia seguinte. Esse exercício foi feito em dupla. Enquanto um cantava, o outro o orientava a certa distância, como se tocando a aura de quem cantava. Os movimentos de quem cantava dependiam do que sugeria o parceiro. O objetivo não era encostar no colega, mas, sim, fazê-lo mover-se através de gestos à distância.

25) EXERCÍCIO FINAL - monta-se um pequeno cenário na sala de aula, com o que estiver disponível no momento. Por exemplo, duas cadeiras, uma mesa, um papel e uma caneta; ou uma cadeira, uma garrafa de água e um telefone; ou uma mesa, uma bolsa, uma cadeira; ou uma estante de partitura, cadeiras e casacos. Em seguida, é pedido ao grupo, que, juntos, a partir do cenário disponível, crie uma curta cena teatral, com começo, meio e fim. Se a turma for muito grande, divide-se em dois ou mais grupos, e cada grupo cria a sua história, a partir de um mesmo cenário. Pede-se, então, ao grupo que represente a sua história, utilizando o cenário, porém sem usar a voz, ou seja, apenas utilizando o corpo. Em seguida, o grupo deverá repetir a cena, mas dessa vez com uma ambiência sonora “surpresa”, proposta pelo professor, que poderá ser uma música qualquer reproduzida por um aparelho de som, por exemplo. O objetivo do grupo, então, será o de contar a história de forma que seus movimentos corporais estejam sincronizados com a música ouvida, como numa dança. Os gestos deverão ocorrer conforme um dos elementos sonoros presentes na música. A forma musical, ou seja, a mudança de caráter entre uma parte e outra da obra, também deverá ser observada e retratada de forma clara na cena. O corpo, aqui, deverá ser pensado como um corpo que se mova à música. A música será o estímulo para o tempo do movimento do corpo e a história será o estímulo para o tipo de movimento do corpo.

VIDEODOCUMENTÁRIO - Editado por Deborah Oliveira

O corpo na performance vocal

Uma Edição da Pesquisa de Campo em 3 Partes.

1) URL:

<https://www.youtube.com/watch?v=cEs9CeG5Sa0>

2) URL:

<https://www.youtube.com/watch?v=w00zmmij-Vo>

3) URL:

<https://www.youtube.com/watch?v=SCtWakmkrUM>

